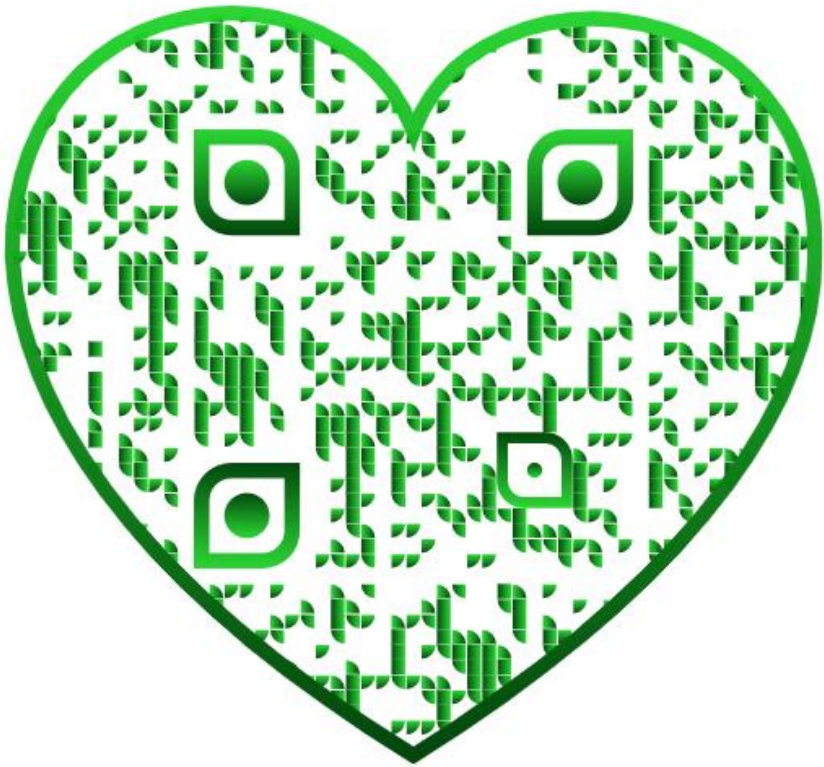
Les plaisirs gourmands de Caty

400 calories *ou moins !*

Bien manger sans culpabiliser

LES 100 MEILLEURES RECETTES

Pratico pratiques



Les plaisirs gourmands de Caty

400 calories *ou moins !*

Bien manger sans culpabiliser

LES 100 MEILLEURES RECETTES

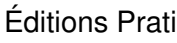
Pratico pratiques

Éditrice : Caty Bérubé
Directrice de production : Julie Doddridge
Chef d'équipe rédaction/révision : Isabelle Roy
Chef d'équipe infographie : Lise Lapierre
Chef cuisinier : Richard Houde
Technicienne en diététique : Anne-Marie Favreau
Coordonnatrice à l'édition : Julie Godin Tremblay
Auteurs : Caty Bérubé, Ève Godin, Richard Houde, Annie Lavoie et Fernanda Machado Gonçalves
Réviseure : Émilie Lefebvre
Assistante à la rédaction : Anne-Marie Favreau
Conceptrices graphiques : Julie Auclair, Marie-Christine Langlois, Ariane Michaud-Gagnon et Claudia Renaud
Infographiste Web et imprimés : Mélanie Duguay
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Photographes : Rémy Germain et Martin Houde
Stylistes culinaires : Louise Bouchard, Christine Morin et Julie Morin
Collaborateurs : Lucie Lévesque-Pageau et Pub Photo
Directeur de la distribution : Marcel Bernatchez
Distribution : Éditions Pratico-Pratiques et Messageries ADP
Diffusion numérique : De Marque

Dépôt légal : 1er trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-89856-103-0 (EPUB)
(Édition originale imprimée : 978-2-89658-611-0 (2013)
PDF : 978-2-89856-102-3 (2024))

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC

Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce livre. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Éditions Pratico-Pratiques inc. ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.



7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5

Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com
Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

Les plaisirs gourmands de Caty

400 calories *ou moins !* Bien manger sans culpabiliser

Pratico pratiques

Mes plaisirs gourmands
Bien manger, sans se priver

Quel plaisir que celui de manger !

D'aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours été un peu gourmande. Épicurienne, j'aime découvrir de nouvelles saveurs, d'ici ou d'ailleurs. Je m'intéresse aux tendances culinaires, car je suis toujours curieuse de goûter la nouveauté. Quelle joie ! Je ne m'imaginerais pas devoir me passer de tous ces petits bonheurs gustatifs !

Sans en faire une obsession, comme la plupart d'entre nous, je me soucie de ma ligne et de ma santé. Consciente que l'alimentation exerce une influence directe sur ma qualité de vie, je m'efforce de mieux m'alimenter, c'est-à-dire de le faire de façon plus équilibrée.

Mais attention ! Manger équilibré ne veut pas pour autant dire de se priver ! L'astuce ? Privilégier des aliments sains, nutritifs, soutenants et faibles en gras pour les transformer en repas peu caloriques… et hautement savoureux.

Avec ce livre, l'équipe de *Les plaisirs gourmands de Caty* s'est donné pour mission de prouver qu'il est possible de se régaler, même avec des plats comptant un maximum de 400 calories.

Que vous souhaitiez perdre un peu de poids, simplement le maintenir

ou encore vous inspirer pour mieux vous alimenter, ce livre s'adresse à vous !

En tout, vous y découvrirez 100 recettes variées et appétissantes fournissant 400 calories ou moins pour les plats principaux et moins de 200 calories pour les desserts.

De quoi vous faire saliver… sans culpabiliser !

Apprivoiser les calories

Pour mener à bien sa tâche, notre corps doit engranger un certain nombre de calories chaque jour. Que l'on ait fait la paix avec elles ou qu'on leur ait déclaré la guerre, les calories sont essentielles à notre survie, et il faut apprendre à les apprivoiser.

Mais une calorie, c'est quoi au juste ? C'est d'abord et avant tout une unité de référence qui mesure la quantité d'énergie que procurent les aliments à notre organisme.

On les trouve dans les glucides (hydrates de carbone), les protéines et les lipides (matières grasses), à raison de 4 calories par gramme pour les deux premiers nutriments et de 9 calories (le double !) pour les lipides. On en trouve aussi dans les boissons alcoolisées (7 calories par gramme), mais celles-ci ne sont pas « nutritives », car elles ne sont pas liées à des éléments nutritifs.

Les besoins quotidiens de notre organisme varient entre autres selon le sexe, l'âge et le degré d'activité. Par exemple, une femme de 31 à 50 ans devra amasser de 1800 à 2250 calories, selon qu'elle est plus ou moins active. Un homme dans la même tranche d'âge devra en ingérer de 2350 à 2900. Plus l'âge avance, plus le métabolisme de base diminue, ce qui signifie que les besoins en calories sont moindres.

Dans les pages qui suivent, pièges à éviter, mythes revus et corrigés, trucs ainsi que données se conjuguent pour vous aider à mieux connaître les calories.

Pourquoi prend-on du poids ?

Les calories sont l'ennemi numéro un de bien des gens aux prises avec un problème de poids. Mais sont-elles les seules responsables de nos kilos superflus ?

La réponse est non ! Plusieurs raisons peuvent être à l'origine d'une prise de poids. En général, celle-ci survient lorsque la quantité de calories absorbées dépasse celle dont notre organisme a réellement besoin pour bien fonctionner. Le surplus de calories est alors stocké sous forme de graisse dans les cellules adipeuses. La situation est d'autant plus critique si l'on mène une vie sédentaire ou si notre niveau d'activité est insuffisant pour brûler ces calories en trop. En effet, le peu d'énergie dépensée en comparaison de l'apport calorique fourni par notre alimentation crée un déséquilibre qui entraîne l'excès de poids.

Par ailleurs, on peut sans gêne pointer du doigt certaines habitudes alimentaires néfastes. Sauter un repas, comme le petit-déjeuner, compte parmi les plus communes, hélas ! Or, il faut savoir que jouer au yoyo avec nos repas oblige notre métabolisme à ralentir pour sauver ses réserves d'énergie. Résultat : il emmagasine du gras. Et si l'énergie vient à manquer d'ici au prochain repas, devinez ce que l'on fait à tout coup sans y penser ? On compense en grignotant… bien souvent ce qui nous tombe sous la main !

Enfin, d'autres facteurs comme l'hérédité, le stress, des difficultés familiales, des soucis professionnels, voire des régimes trop sévères, peuvent avoir également leur mot à dire dans certains cas.

Réduire son quota de calories pour couper dans le gras ?

Non, on ne peut se passer d'un minimum de calories. Car elles sont le carburant énergétique qui préserve les fonctions vitales de notre corps. En revanche, il nous appartient de ne pas en amasser plus que la dose quotidienne recommandée… et de nous activer en parallèle. Voilà la clé pour rester léger !

Pour gérer son poids, le calcul est simple. Plus on bouge, plus on

dépense d'énergie et plus on fait fondre de calories inutiles. L'idéal : faire de l'exercice pendant 30 à 60 minutes chaque jour. Si aller au gym ou gigoter au rythme de la zumba n'est pas notre fort, on peut marcher après le boulot (armé d'un podomètre), faire ses courses en patins à roues alignées, jardiner, nager, jouer avec les enfants, faire du vélo stationnaire, pelleter la neige, etc.

Et pour gérer nos calories sans casse-tête ? On mange lentement en se concentrant sur la nourriture et en évitant les distractions (télé, lecture et C^ie), on écoute notre corps et on respecte les signaux de faim ou de satiété qu'il nous envoie.

Combinaisons alimentaires et produits laitiers

On a souvent entendu dire que la combinaison de deux féculents fait engraisser. Or, il n'en est rien ! Ce n'est pas tant le fait de manger du pain avec des pâtes ou du riz qui est à blâmer. Il faut plutôt veiller à respecter un certain équilibre entre l'énergie fournie par ces aliments et celle dépensée. Quelques astuces peuvent ainsi aider à atteindre cette « balance énergétique » : réduire la portion de pâtes dans l'assiette pour s'offrir une tranche de pain, choisir des féculents à grains entiers plus rassasiants et limiter les extras sur le pain (fromage, beurre…).

De même, manger des plats gratinés n'est pas nocif si l'on n'en abuse pas. Ajouter à ces mets l'équivalent d'environ 30 à 50 g (1 à 1 1/2 oz) de fromage écrémé par portion permet même d'accroître notre consommation de produits laitiers. Ces derniers couvrent une partie de nos besoins en vitamines et en minéraux, tout en induisant un effet de

satiété qui favorise le contrôle de notre poids. Leur bon apport en calcium aiderait à brûler davantage de gras, dit-on.

Au lieu de bannir les produits laitiers, suivons donc les conseils du *Guide alimentaire canadien* qui préconise d'en consommer de deux à quatre portions par jour. À titre indicatif, une portion équivaut à 250 ml (1 tasse) de lait ou à 175 g (3/4 de tasse) de yogourt. Misez sur une variété d'aliments faits de lait écrémé. Avec 0,2 g de lipides, le lait écrémé fournit 41 calories de moins par 250 ml que le lait à 2 % M.G. qui contient 25 fois plus de lipides (5,1 g) . Remplacez la crème par du lait ou utilisez un fromage dont la saveur prononcée encourage à en mettre moins.

Version « allégée », avez-vous dit ?

Pas si sûr que ça en vaille la peine ! Les produits dits « allégés » ou « faibles en gras » ne sont pas forcément meilleurs pour la ligne. Dans bien des cas, ils ne renferment que 11 % de calories en moins par rapport aux aliments classiques. De plus, le gras est souvent remplacé par du sucre ou des édulcorants, qui cultivent le goût du sucré en bouche. Selon certaines études, ces « faux sucres » auraient même tendance à stimuler les fringales. Comparez donc la valeur calorique des versions allégées à celle des aliments « réguliers » avant de faire votre choix !

En outre, ces produits allégés ne facilitent pas toujours la perte de poids. Car on en mange parfois davantage sans ressentir une once de culpabilité. Conseil d'ami : plutôt que de risquer de succomber à la double dose supposément allégée, habituez-vous à vous contenter d'une portion mini de la version originale.

Lisez les étiquettes !

Il n'y a pas de moyen plus efficace pour identifier en un clin d'œil les aliments qui possèdent une forte teneur en calories. C'est aussi un premier pas qui vous aidera à maintenir votre poids santé.

Le tableau de valeur nutritive à l'endos des emballages est défini par Santé Canada sur la base d'un apport moyen de 2000 calories par jour. Ce chiffre est sensé répondre aux besoins d'une femme de taille moyenne pratiquant une activité modérée, d'un homme sédentaire de taille moyenne ou d'un ado accroché à son ordi. Il va sans dire que l'on se doit d'ajuster ces données selon son propre gabarit, son âge et son niveau personnel d'activité.

Pour chaque aliment, les calories sont indiquées pour une portion donnée. Dans la mesure du possible, comparez toujours les produits entre eux en tenant compte du poids (g) ou du volume (ml) de chaque portion de référence. En outre, si la quantité que vous consommez en

réalité est supérieure à la portion proposée, réévaluez le nombre de calories en conséquence. Par exemple, si les 160 calories sont calculées pour une portion de 175 g (3/4 de tasse) de yogourt et que vous en mangez le double, vous absorbez en fait 320 calories. Vérifiez aussi le pourcentage de fibres dans la section des glucides ; plus il est élevé, mieux c'est. Vous saurez ainsi si l'aliment que vous convoitez a un pouvoir rassasiant hors pair ou si vous devrez vous en gaver outre mesure pour faire taire la faim qui vous tenaille.

En complément, analysez la liste des ingrédients de chaque aliment, y compris les additifs. Le sucre est en début de liste ? Il y a des chances pour que le produit contienne du sucre ajouté. Gare alors aux calories vides !

Qu'en est-il de la viande ?

Les protéines animales sont utiles. Encore faut-il privilégier celles qui s'adaptent au « régime sveltesse » que l'on désire suivre au quotidien !

Si elle contient plusieurs éléments nutritifs (fer, zinc, vitamines du complexe B), la viande rouge n'en est pas moins riche en gras saturés et en cholestérol. Par exemple, le gras visible d'une portion de

100 g de bœuf équivaut à 100 calories de plus. Mieux vaut l'enlever ! Prioriser des coupes maigres et des modes de cuisson pauvres en matières grasses (four, gril, wok) peut être une solution si l'on ne veut pas se priver de viande rouge. Selon le *Guide alimentaire canadien,* manger une portion de 75 g (2 1/2 oz) qui renferme de 20 à 25 g de protéines suffit pour se sentir rassasié.

Contenant des protéines maigres, les chairs blanches (volaille, porc, veau) sont moins caloriques et parfaites pour varier les plaisirs sans grossir. Par exemple, 100 g de poitrine de poulet fournissent 173 calories et 100 g de filet de porc en procurent 162. En comparaison, la même portion de bœuf haché maigre équivaut à 252 calories. À vous de choisir !

Trucs minceur… gagnants sur toute la ligne !

Perdre du poids sans se priver, c'est possible. Comment ? En intégrant de saines habitudes à notre routine. Faites le test !

Déjeunez équilibré (fruits, céréales, produits laitiers). En faisant le plein d'énergie le matin, vous maîtrisez mieux votre appétit. Conséquence : vous freinez les fringales et les rages de sucre avant le repas et contrôlez ainsi toute prise

de poids éventuelle.

Mangez… souvent et moins. Misez sur cinq ou six petits repas par jour. Prévoyez des en-cas contenant environ 5 g de protéines. Résultat : en comblant votre estomac, vous stabilisez votre taux de glycémie. De plus, en stimulant vos sens, vous accélérez votre métabolisme qui libèrera des hormones pour brûler les calories.

Privilégiez les collations santé apportant entre 100 et 200 calories. Pour favoriser la satiété, combinez glucides et protéines. Exemples : un yogourt et un fruit, ou encore des crudités et un morceau de fromage.

Consommez plus de fruits et de légumes. Nutritifs et peu caloriques, ils sont riches en fibres. Notez que la quantité recommandée se situe entre 21 et 38 g de fibres par jour. Celles-ci déclenchant plus vite une sensation de satiété, vous mangez moins pendant et entre les repas. Bilan : moins de calories à la fin de la journée et moins de poids sur la balance au fil du temps.

Gérez vos portions. Pour être bien dans votre assiette, choisissez-la de plus petite taille (diamètre intérieur d'environ 20 cm – 8 po). Équilibrez son contenu comme suit : une moitié pour les légumes colorés, un quart pour les protéines (viande, œufs…) et un quart pour les grains entiers (pâtes, riz…). Constat : en coupant les portions de 10 % à 20 %, vous mangez moins sans vous en apercevoir et diminuez le nombre de calories ni vu ni connu.

Surveillez vos boissons. Les punchs aux fruits, boissons gazeuses et autres cocktails sucrés ne sont pas soutenants. Gorgés de « calories vides », ils ne coupent pas la faim. En croquant dans une vraie pomme (72 calories) au lieu de boire le jus du même fruit (119 calories pour 250 ml), vous stoppez la fringale avec zéro culpabilité. Youpi pour la santé !

Allez-y mollo sur l'alcool. Chaque gramme d'alcool contient 7 calories. Ainsi, un p'tit verre de porto de 60 ml (1/4 de tasse) en apéro et vous buvez illico 90 calories ! De plus, l'alcool diminuant les signaux de satiété et ouvrant l'appétit, il peut accroître la quantité de calories prises lors du repas suivant.

Mythe ou réalité ?

Certains mythes ont la vie dure. Défaisons quelques idées reçues !

Boire de l'eau fait maigrir. Certes, l'eau est dépourvue de calories. Elle permet de s'hydrater et d'évacuer les toxines, mais n'agit pas sur la perte de poids comme telle. Par contre, boire de l'eau en grande quantité a pour effet de calmer les envies de grignoter. C'est toujours ça de gagné !

Un pain dense contient plus de calories. Composé d'eau, de farine et de sel, le pain est pauvre en lipides (environ 1 % selon le type de pain). Par contre, il contient beaucoup de glucides (environ 60 %). Les pains de grains entiers ayant une texture dense sont riches en fibres. À l'inverse du pain blanc fait de farine raffinée, ils rassasient rapido. De plus, ils exigent de mastiquer plus longtemps, ce qui conduit au bout du compte à une réduction de l'apport en calories.

Manger du céleri fait maigrir. Ce légume est réputé peu calorique. Par exemple, une branche de céleri cru d'environ 20 cm fournit six calories. Comme on dépense plus d'énergie à le mâcher et à le digérer qu'il n'en fournit, on le

classe dans la catégorie des aliments à « calories négatives ». Mais ne comptez pas sur lui pour une diète miracle !

Le café, la banane et l'avocat font grossir. Disons-le une fois pour toutes : aucun aliment n'a à lui seul le pouvoir de faire prendre du poids. Un simple café ne fournit que 3 calories. Mais les choses se corsent quand on craque pour un café aromatisé (moka, latte à la vanille, cappuccino, etc.) ; la densité calorique grimpe alors en flèche pour friser les 140 calories par tasse. De même, une consommation modérée de fruits riches en matières grasses comme l'avocat ou la banane ne nuit pas au tour de taille. Malgré ses 300 calories (comparables à 30 ml – 2 c. à soupe d'huile), l'avocat est entre autres une bonne source de gras mono-insaturés et contient des fibres. Quant à la banane, si elle fournit de 100 à 120 calories, il faudrait toutefois en avaler de 30 à 35 avant de gagner environ une livre (3 500 calories).

Pour faire des choix éclairés, comparez les calories !

–	Nombre de calories	+	Nombre de calories
1 godet (15 ml)	~~8~~	1 godet (15 ml)	~~18~~

de lait 2 %		de crème 10 %	
250 ml (8 oz) de bière	103	250 ml (8 oz) de vin rouge	180
175 g (3/4 de tasse) de yogourt nature 0 %	89	175 g (3/4 de tasse) de yogourt nature 1 % ou 2 %	110
30 ml (2 c. à soupe) de mélange laitier pour cuisson 5 %	20	30 ml (2 c. à soupe) de crème à cuisson 15 %	50
100 g de pâte phyllo	299	100 g de pâte feuilletée	551
250 ml (1 tasse) de lait écrémé	88	250 ml (1 tasse) de lait 2 %	129
50 g (11/2 oz) de cheddar écrémé	140	50 g (11/2 oz) de cheddar ordinaire	200
1 tranche (35 g) de pain de blé entier	86	1 tranche (35 g) de pain blanc	93

Des à-côtés qui font le poids !

Accompagnement	Nombre de calories
~~125 ml (1/2 tasse) de riz blanc cuit~~	~~109~~
1 pomme de terre nature de grosseur moyenne (173 g) , cuite au four (chair et pelure)	161
125 ml (1/2 tasse) de pommes de terre en purée, préparée avec du lait 2 %	106
125 ml (1/2 tasse) de haricots verts bouillis	23
125 ml (1/2 tasse) de carottes tranchées cuites	29
125 ml (1/2 tasse) de fettucines blancs cuits	110

Soupes-repas vitaminées et réconfortantes

Alliée parfaite des soupers pressés, la soupe-repas se prépare en un tournemain. En prime, elle nous permet de faire le plein de vitamines et de réconfort à partir d'un simple bol. À base de légumes, de volaille, de viande ou de fruits de mer, découvrez de généreuses soupes-repas à savourer sans compter.

Soupe aux poivrons, tomates et bœuf

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **35 minutes** • Quantité : **de 4 à 6**

portions

contenu de l'assiette

266 calories

Par portion : 266 calories ; protéines 21 g ; matières grasses 11 g ; glucides 21 g ; fibres 4 g ; fer 5 mg (36 % VQ) ; calcium 77 mg (7 % VQ) ; sodium 594 mg (25 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

125 ml (1/2 tasse) de farine

30 ml (2 c. à soupe) de paprika

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

5 ml (1 c. à thé) de romarin frais haché

Sel et poivre au goût

450 g (1 lb) de cubes de bœuf à ragoût coupés en quatre

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 carottes coupées en dés

1 oignon coupé en dés

3 poivrons rouges coupés en dés

1 boîte de tomates en dés de 796 ml

1 feuille de laurier

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

2 litres (8 tasses) de bouillon de bœuf

1. Dans un grand bol, mélanger la farine avec le paprika, les fines herbes et l'assaisonnement.

2. Ajouter les cubes de bœuf et remuer afin de les fariner. Secouer les cubes afin d'enlever l'excédent de farine et déposer dans une assiette.

3. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire

dorer les cubes de bœuf.

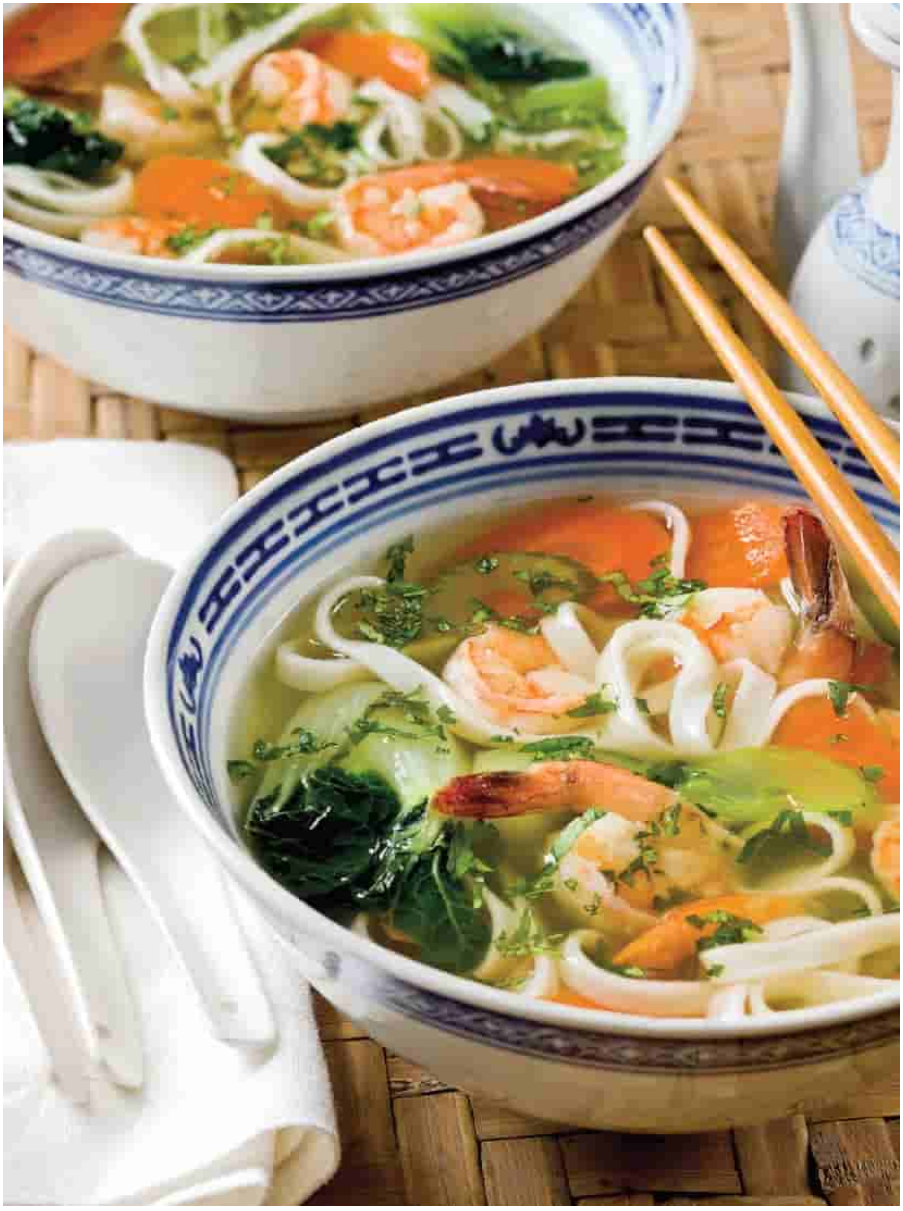
4. Ajouter les carottes et l'oignon. Cuire de 2 à 3 minutes.

5. Incorporer le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 35 à 40 minutes.

Le saviez-vous ?

Comment choisir un bouillon

Pas le temps de préparer votre bouillon maison ? Optez pour un bouillon du commerce ! Pour choisir le bon, examinez d'abord le tableau des valeurs nutritives. Un bon bouillon devrait contenir moins de 480 mg de sodium par 250 ml (1 tasse). Et attention ! Ce n'est pas parce qu'il porte la mention « réduit en sodium » qu'il en contient peu. Sachez aussi que les bouillons biologiques sont souvent d'excellents choix !



Soupe aux crevettes et à la coriandre vietnamienne

Préparation : **30 minutes** • Cuisson : **13 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

250 calories

Par portion : 250 calories ; protéines 22 g ; matières grasses 3 g ; glucides 33 g ; fibres 3 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 193 mg (17 % VQ) ; sodium 887 mg (37 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

125 g (1/4 de lb) de nouilles de riz

1 filet d'huile d'olive

1 tige de citronnelle

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

4 à 5 gouttes de sauce de poisson (nuoc nam)

Piment fort (de type Chili) haché, au goût

1 carotte émincée

1 branche de céleri émincée

12 mini-bok choys

16 crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre vietnamienne fraîche ou de coriandre fraîche hachée

1. Préparer les nouilles selon les indications de l'emballage. Égoutter et verser un filet d'huile d'olive. Remuer et réserver.

2. Tailler la citronnelle en deux sur la longueur.

3. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes. Ajouter la citronnelle, le gingembre, l'ail, la sauce de poisson et le piment fort. Laisser mijoter à feu moyen de 8 à 10 minutes.

4. Retirer la citronnelle. Ajouter la carotte, le céleri, les mini-bok choys, les crevettes et les nouilles. Porter de nouveau à

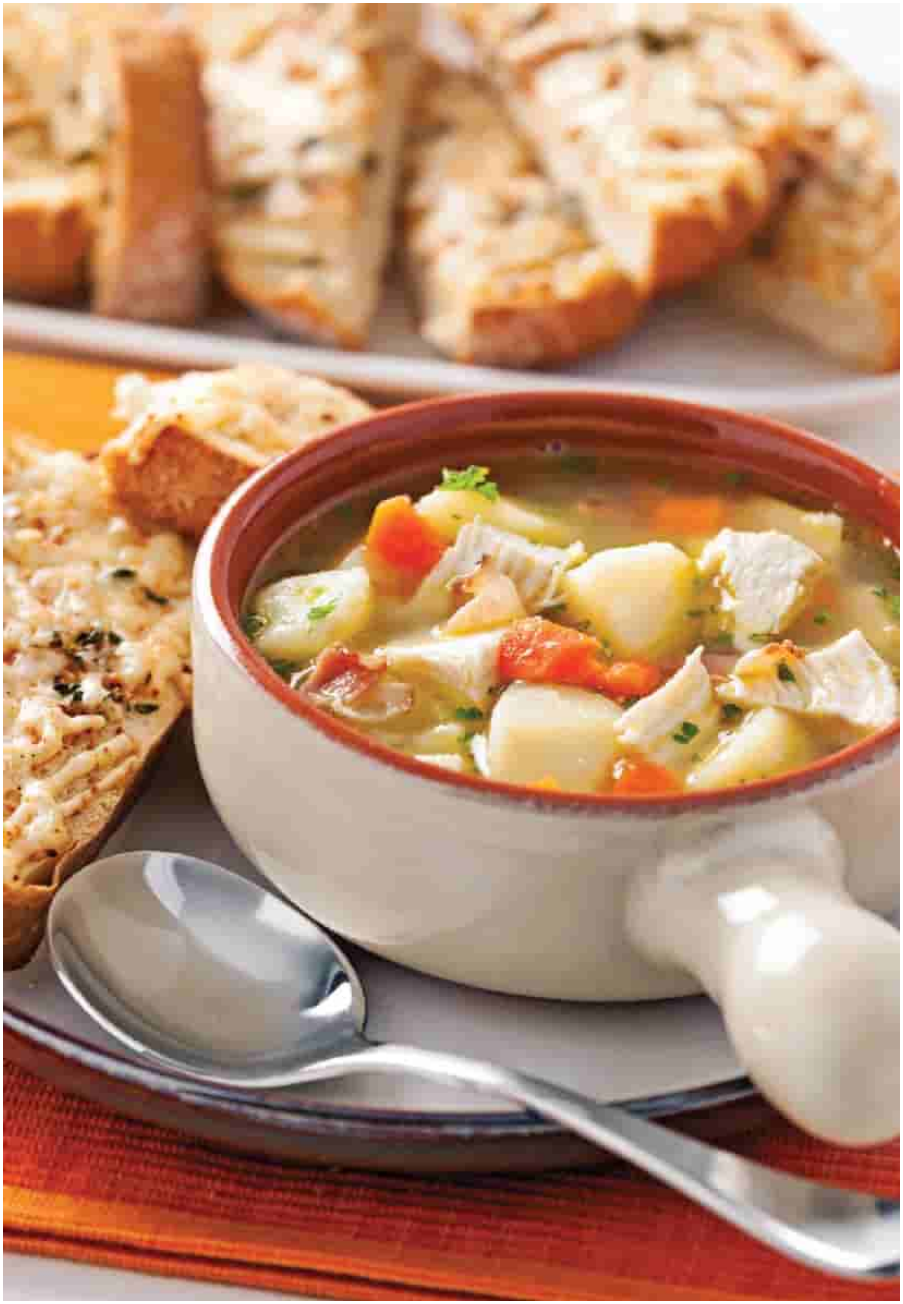
ébullition. Laisser mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

5. Au moment de servir, ajouter la coriandre. Laisser infuser 1 minute avant de répartir la soupe dans les bols.

Le saviez-vous ?

Manger des crevettes est bon pour le cœur… et le corps !

Qu'elle soit nordique, tigrée ou d'une autre variété, la crevette est riche en protéines et faible en calories (100 g contiennent 17 g de protéines et représentent de 95 à 110 calories selon l'espèce). L'aliment parfait pour les personnes qui surveillent leur poids ! Débordante de vitamines et de minéraux (vitamines B3 et B12, phosphore, cuivre, sélénium, magnésium…), la crevette est faible en gras saturés et contient des oméga-3 nécessaires au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire. Saviez-vous qu'une portion de 100 g comble 80 % de nos besoins quotidiens en oméga-3 ? Même si elle est riche en cholestérol, il faut savoir que celui-ci n'a que très peu d'influence sur le cholestérol sanguin.



Soupe-repas aux pommes de terre et poulet

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

353 calories

Par portion : 353 calories ; protéines 31 g ; matières grasses 13 g ; glucides 28 g ; fibres 6 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 90 mg (8 % VQ) ; sodium 695 mg (29 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

700 g (1 1/2 lb) de légumes à soupe (de type Saladexpress)

10 tranches de bacon précuit émincées

4 pommes de terre coupées en dés

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

500 ml (2 tasses) de poulet cuit effiloché

60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les légumes à soupe et le bacon de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen de 15 à 20 minutes.

3. Ajouter le poulet et le persil. Prolonger la cuisson de 5 minutes. Saler et poivrer.

Le saviez-vous ?

Très vitaminée, la pomme de terre

Saviez-vous qu'une pomme de terre moyenne non pelée contient plus de fer qu'une tasse (250 ml) d'épinards frais et plus de vitamine C que trois pêches ? Et si vous croyez que la pomme de terre « fait engraisser », retenez qu'elle est moins calorique qu'un bol de riz blanc.

Soupe-repas aux légumes

Préparation : **12 minutes** • Cuisson : **1 heure** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

376 calories

Par portion : 376 calories ; protéines 21 g ; matières grasses 11 g ; glucides 49 g ; fibres 13 g ; fer 6 mg (43 % VQ) ; calcium 323 mg (29 % VQ) ; sodium 1055 mg (44 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 carottes

2 branches de céleri

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 panais

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 oignon haché

1/2 poireau émincé

1 boîte de haricots blancs de 540 ml, rincés et égouttés

250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

Poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de fromage parmesan en copeaux (facultatif)

1. Couper les carottes, le céleri, les poivrons et le panais en dés.

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et le poireau de 1 à 2 minutes.

3. Incorporer les carottes, le céleri, les poivrons, le panais, les herbes salées et le bouillon de légumes. Porter à ébullition.

4. Poivrer et laisser mijoter 40 minutes à feu doux.

5. Incorporer les haricots et les pois verts. Prolonger la cuisson de 20 minutes.

6. Si désiré, garnir de copeaux de parmesan au moment de servir.

Minestrone au poulet

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **30 minutes** • Quantité : **de 4 à 6 portions**

contenu de l'assiette

386 calories

Par portion : 386 calories ; protéines 32 g ; matières grasses 10 g ; glucides 42 g ; fibres 11 g ; fer 5,6 mg (40 % VQ) ; calcium 194 mg (17 % VQ) ; sodium 725 mg (30 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 poireau

1 oignon

2 carottes

3 branches de céleri

2 courgettes

3 pommes de terre

1 boîte de tomates en dés de 796 ml

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet

4 cuisses de poulet, sans peau

1 tige de thym

1 tige de romarin

1 feuille de laurier

Sel et poivre au goût

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé

1 boîte de haricots blancs de 540 ml, rincés et égouttés

60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé

1. Couper les légumes en dés.

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poireau, l'oignon, les carottes et le céleri de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter le bouillon, les cuisses de poulet, les fines herbes et l'assaisonnement. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen.

4. Incorporer le reste des légumes, l'ail, le basilic et les haricots. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

5. Retirer puis jeter les tiges de thym et de romarin ainsi que la feuille de laurier. Retirer les cuisses du bouillon. Désosser les cuisses puis tailler la chair en morceaux avant de la remettre dans la soupe.

6. Au moment de servir, saupoudrer chacune des portions de parmesan.

Chaudrée de jambon et maïs

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **45 minutes** • Quantité : **de 4 à 6 portions**

contenu de l'assiette

284 calories

Par portion : 284 calories ; protéines 17 g ; matières grasses 11 g ; glucides 29 g ; fibres 3 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 239 mg (21 % VQ) ; sodium 1068 mg (44 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

2 oignons hachés

3 branches de céleri émincées

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

1 litre (4 tasses) de lait

1 jambon fumé toupie de 375 g (environ 3/4 de lb)

1 feuille de laurier

1 tige de thym

Sel et poivre au goût

375 ml (1 1/2 tasse) de pommes de terre coupées en dés

250 ml (1 tasse) de patates douces coupées en dés

250 ml (1 tasse) de maïs en grains, frais ou surgelé

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les oignons avec le céleri de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter le bouillon, le lait, le jambon, les fines herbes et l'assaisonnement. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.

3. Ajouter les pommes de terre, les patates douces et le maïs. Cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la chair du jambon se défasse facilement.

4. Retirer le jambon de la casserole et laisser tiédir. Tailler le jambon en fines lanières et le remettre dans la soupe.

Chaudrée au poulet

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **de 4 à 6 portions**

contenu de l'assiette

280 calories

Par portion : 280 calories ; protéines 20 g ; matières grasses 13 g ; glucides 21 g ; fibres 3 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 61 mg (5 % VQ) ; sodium 509 mg (21 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

2 carottes émincées

2 branches de céleri émincées

1 oignon haché

250 ml (1 tasse) de pommes de terre coupées en dés

60 ml (1/4 de tasse) de beurre

60 ml (1/4 de tasse) de farine

125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %

1 boîte de maïs en grains de 284 ml, égoutté

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

500 ml (2 tasses) de poulet cuit et taillé en cubes

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon et les légumes. Laisser mijoter 5 minutes, afin de conserver les légumes *al dente*.

2. Filtrer le bouillon en prenant soin de réserver les légumes.

3. Dans la casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Saupoudrer de farine et cuire de 1 à 2 minutes en remuant. Ajouter le bouillon en fouettant puis porter à ébullition.

4. Incorporer les légumes, la crème, le maïs, le persil, le poulet et les assaisonnements. Laisser mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.

Tendre et légère volaille

En salade, en sauté ou en sandwich, à l'italienne, à la grecque ou à l'asiatique, la volaille demeure sans contredit l'un de nos mets favoris ! Gourmets à la diète, voici 13 recettes faites à partir de cette chair aussi maigre que savoureuse !

Poulet farci aux épinards, tomates séchées et fontina

Préparation : **30 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

332 calories

Par portion : 246 calories ; protéines 33 g ; matières grasses 9 g ; glucides 4 g ; fibres 1 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 141 mg (10 % VQ) ; sodium 498 mg (20 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

1 gousse d'ail entière épluchée

500 ml (2 tasses) d'épinards équeutés

450 g (1 lb) de poitrines de poulet, sans peau

60 g de fontina tranchée

30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées hachées

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Poivre du moulin au goût

Pour la sauce :

160 ml (2/3 de tasse) de yogourt grec nature 0 %

10 ml (2 c. à thé) de pesto

5 ml (1 c. à thé) de miel

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer la gousse d'ail 30 secondes. Retirer la gousse et la jeter.

2. Ajouter les épinards dans la poêle et cuire quelques secondes. Réserver dans une assiette et éponger le surplus de liquide à l'aide de papier absorbant.

3. Trancher les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur sans les couper complètement et ouvrir en portefeuille. Sur chaque moitié de poitrine, déposer le fromage, les épinards puis les

tomates séchées. Assaisonner.

4. Rabattre l'autre moitié de poitrine sur la farce et rouler. Envelopper les poitrines farcies dans une grande feuille de pellicule plastique et bien sceller.

5. Dans une grande casserole d'eau bouillante, déposer les rouleaux. Diminuer l'intensité du feu et faire pocher 20 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un rouleau indique 74 °C (165 °F). Retirer de l'eau et laisser tiédir avant de retirer la pellicule plastique.

6. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

7. Trancher les rouleaux de poulet et napper de sauce.

J'aime avec…

Salade de roquette et noix

Par portion : 86 calories

Mélanger 750 ml (3 tasses) de roquette avec 45 ml (3 c. à soupe) de noix de Grenoble grossièrement hachées. Dans un petit bol, mélanger 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive avec 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron. Verser sur la salade et mélanger. Assaisonner de sel et de poivre.

Pitas-pochettes au poulet à la grecque

Préparation : **30 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

389 calories

Par portion : 389 calories ; protéines 35 g ; matières grasses 14 g ; glucides 27 g ; fibres 4 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 162 mg (12 % VQ) ; sodium 446 mg (19 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 pains pita pochettes épais de blé entier (de type Pom), coupés en deux

Pour la sauce :

375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt grec nature 0 %

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

5 ml (1 c. à thé) de cumin

5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek

1 gousse d'ail hachée finement

1 pincée de sel

Pour le poulet :

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 pincée de sel

450 g (1 lb) de hauts de cuisses de poulet, désossés et sans peau

Pour la garniture :

250 ml (1 tasse) de chou vert émincé

250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé

250 ml (1 tasse) de concombre râpé

125 ml (1/2 tasse) de tomates fraîches en dés

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

3. Dans un bol, mélanger le jus de citron avec l'huile et le sel. Ajouter le poulet et laisser mariner jusqu'à ce que le four ait atteint la température de cuisson.

4. Déposer le poulet sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 20 minutes. Retirer du four et laisser tiédir. Couper le poulet en lanières.

5. Réchauffer les pains quelques secondes au micro-ondes puis les garnir de poulet, de légumes et de sauce.

J'aime parce que…

Ce sandwich est léger et généreux !

On pourrait croire qu'un sandwich garni aussi généreusement pourrait frôler les 500 calories, mais il n'en est rien ! Le yogourt grec à 0 % de matières grasses est un excellent substitut à la mayonnaise, tandis que les hauts de cuisses de poulet contiennent peu de gras. Quant au pain pita de grains entiers, en plus de contenir des fibres, il apporte une agréable texture à ce sandwich.

Sauté de poulet à l’ananas

Préparation : **25 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l’assiette

289 calories

Par portion : 289 calories ; protéines 32 g ; matières grasses 9 g ; glucides 20 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 33 mg (3 % VQ) ; sodium 276 mg (11 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

4 poitrines de poulet coupées en morceaux, sans peau

1/4 d'ananas coupé en morceaux

1 poivron rouge émincé

1 sachet de sauce aigre-douce pour sauté de 140 ml

60 ml (1/4 de tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime

Sel et poivre au goût

2 oignons verts émincés

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir le poulet 2 minutes de chaque côté.

2. Ajouter les morceaux d'ananas et de poivron. Cuire de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter la sauce aigre-douce, l'eau et les zestes de lime. Saler et poivrer. Porter à ébullition.

4. Répartir la préparation dans les assiettes et parsemer chacune des portions d'oignons verts émincés.

Le saviez-vous ?

Un repas complet

Pratique et rapide à préparer, ce sauté est nutritif, car il est composé d'une source de protéines (poulet) et est accompagné de légumes. L'ananas, quant à lui, ajoute un léger goût sucré. Peu calorique (41 calories pour 125 ml – 1/2 tasse), ce fruit est une

source de manganèse, un élément essentiel notamment à la formation des os, et satisfait près de 13 % de nos besoins quotidiens en vitamine C pour la même portion. Cette recette permet aussi de combler près de 11 % de nos besoins en sel, ce qui est raisonnable. Pour en réduire la teneur en sodium, diluez les deux tiers de la sauce aigre-douce avec environ 45 ml (3 c. à soupe) de jus d’ananas.

Poitrines de poulet aux champignons

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **8 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

385 calories

Par portion : 332 calories ; protéines 47 g ; matières grasses 11 g ; glucides 4 g ; fibres 1 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 72 mg (6 % VQ) ; sodium 348 mg (14 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

680 g (1 1/2 lb) de poulet coupé en lanières

125 ml (1/2 tasse) de vin blanc sec

250 ml (1 tasse) de fond de veau

125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya nature

1 casseau de champignons émincés

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les lanières de poulet 1 minute de chaque côté. Transférer la viande dans une assiette et jeter la graisse de cuisson.

2. Dans la même poêle, mélanger le vin avec le fond de veau et la boisson de soya. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la préparation ait réduit du quart.

3. Remettre les lanières de poulet dans la poêle et ajouter le reste des ingrédients. Cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

J'aime avec…

Julienne de courgettes

Par portion : 53 calories

À l'aide d'un coupe-julienne ou d'un économe, tailler 1 courgette verte et 1 courgette jaune en julienne. Couper 1 tomate en dés. Déposer dans un saladier et mélanger avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre. Saler et poivrer.

Escalopes de dindon à la putanesca

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **17 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

296 calories

Par portion : 210 calories ; protéines 28 g ; matières grasses 5 g ; glucides 13 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 98 mg (9 % VQ) ; sodium 562 mg (23 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Sel et poivre au goût

450 g (1 lb) d'escalopes de dindon d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

2 gousses d'ail écrasées

10 ml (2 c. à thé) de pâte d'anchois ou 2 filets d'anchois hachés finement

60 ml (1/4 de tasse) d'olives noires dénoyautées et coupées en deux

60 ml (1/4 de tasse) de câpres hachées

1 boîte de tomates en dés de 796 ml

80 ml (1/3 de tasse) d'eau

Quelques tiges de persil hachées

1. Assaisonner les escalopes.

2. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les escalopes environ 2 minutes de chaque côté. Retirer et réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, ajouter les gousses d'ail et la pâte d'anchois. Cuire 1 minute.

4. Ajouter les olives, les câpres et les tomates. Poursuivre la cuisson à feu moyen environ 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

5. Rectifier l'assaisonnement et ajouter l'eau. Remuer et remettre les escalopes dans la sauce. Poursuivre la cuisson 7 minutes, jusqu'à ce que le dindon se défasse facilement à la fourchette.

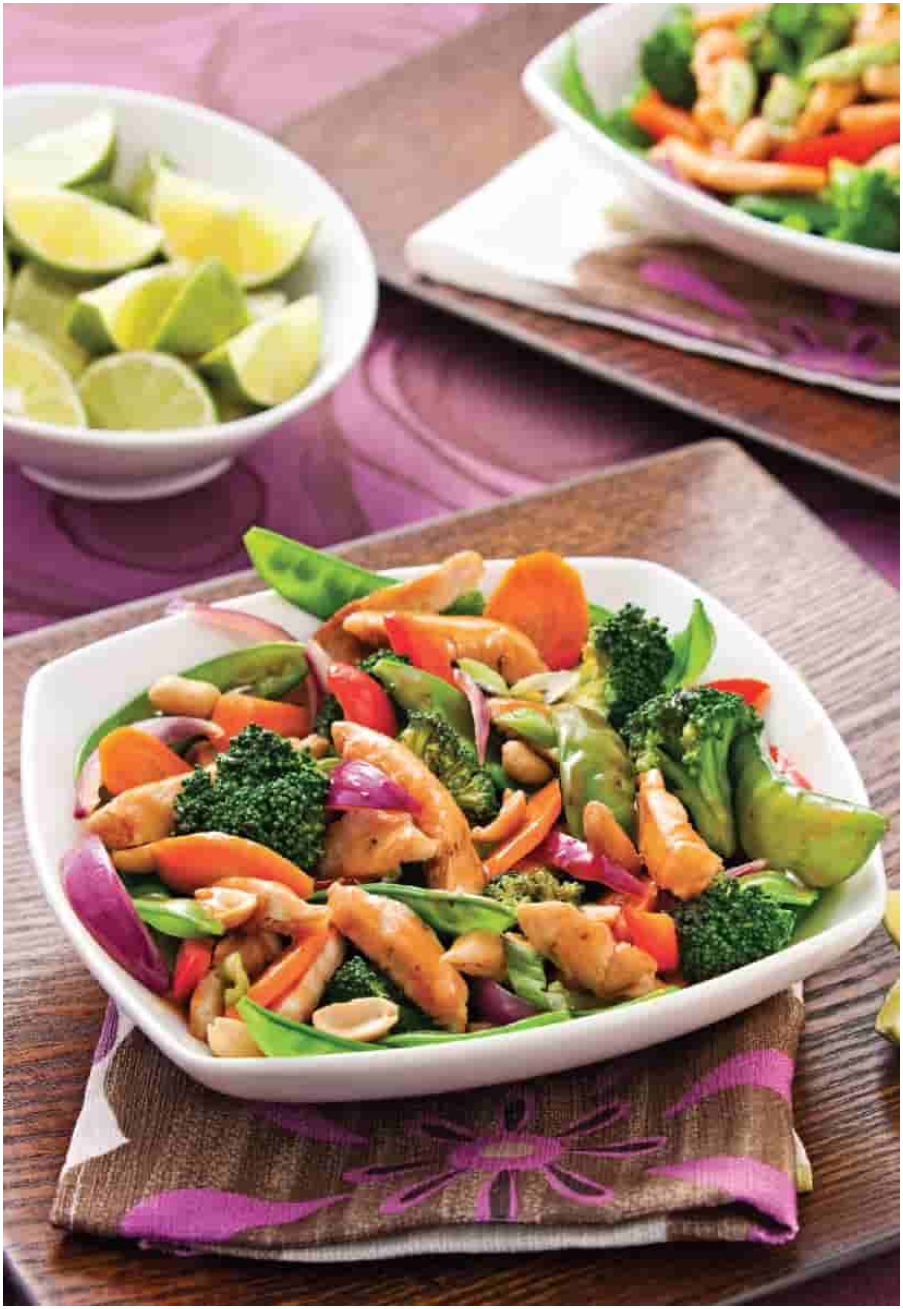
6. Au moment de servir, garnir chacune des portions de persil.

J'aime avec…

Salade verte

Par portion : 86 calories

Dans un saladier, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de xérès et 10 ml (2 c. à thé) de miel. Ajouter 750 ml (3 tasses) de laitue romaine déchiquetée et 1 carotte râpée. Saler et poivrer.



Poulet sauté à l'asiatique

Préparation : **25 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

386 calories

Par portion : 386 calories ; protéines 30 g ; matières grasses 14 g ; glucides 35 g ; fibres 3 g ; fer 5 mg (36 % VQ) ; calcium 41 mg (4 % VQ) ; sodium 585 mg (24 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 carotte

1 poivron rouge

1 oignon rouge

1/2 brocoli

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

100 g de pois mange-tout

3 poitrines de poulet, sans peau et émincées

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

250 ml (1 tasse) de sauce pour sauté orange et gingembre (de type VH)

60 ml (1/4 de tasse) d'arachides

2 oignons verts émincés (facultatif)

1. Émincer la carotte, le poivron et l'oignon. Couper le brocoli en petits bouquets.

2. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les légumes émincés, le brocoli et les pois mange-tout de 3 à 4 minutes. Transférer dans une assiette et réserver.

3. Dans la même poêle, cuire le poulet 2 minutes de chaque côté en procédant par petites quantités. Ajouter l'ail et la sauce. Chauffer de 1 à 2 minutes.

4. Au moment de servir, parsemer chacune des portions d'arachides et d'oignons verts.

C'est facile !

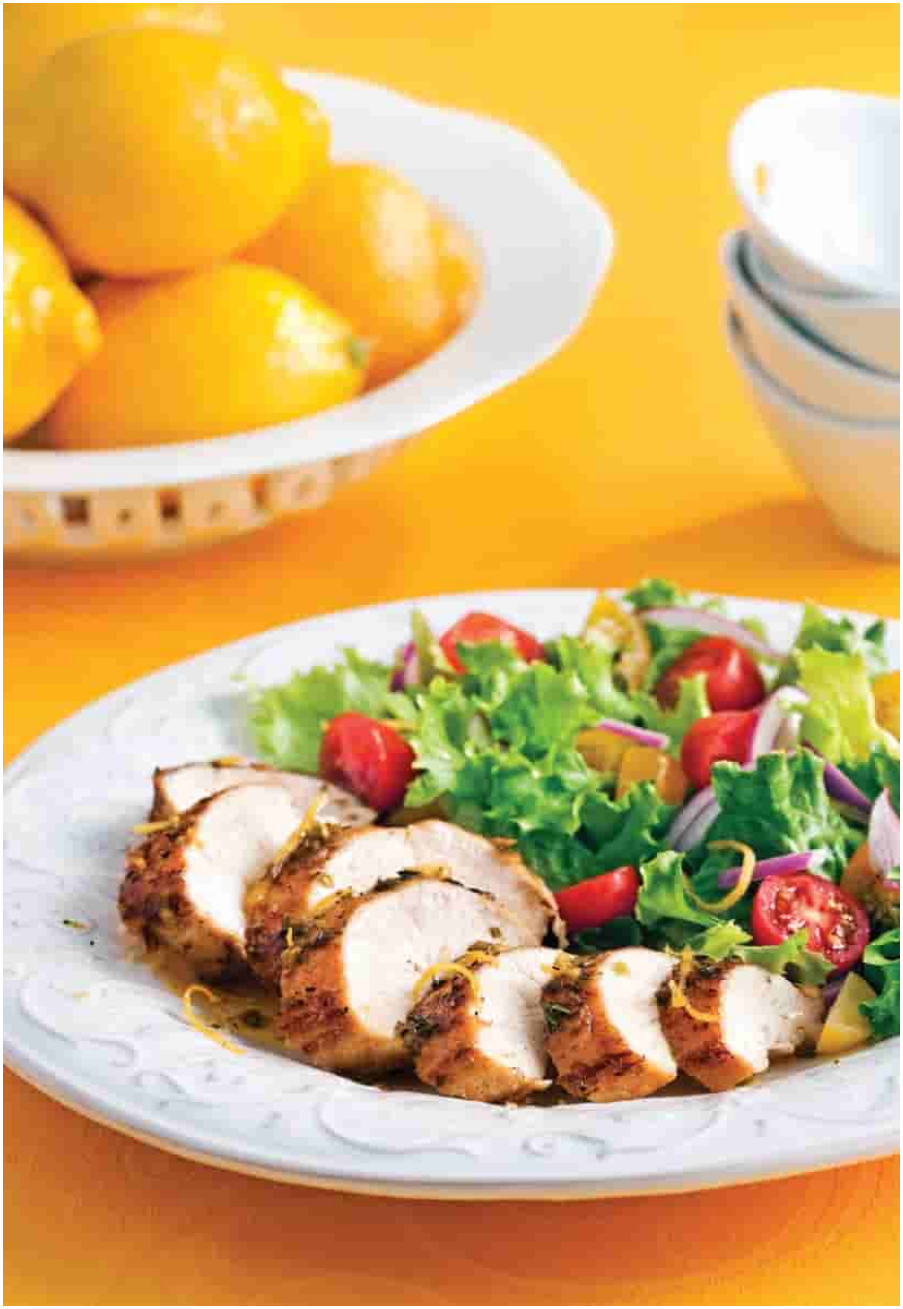
Réussir un sauté

1. La cuisson d'un sauté étant rapide, préparer à l'avance tous les ingrédients avant d'allumer le feu.

2. Privilégier une huile au goût neutre qui supporte bien la chaleur, comme l'huile d'arachide, de canola ou de tournesol.

3. Toujours cuire la viande, la volaille ou les fruits de mer séparément des légumes.

4. Les légumes moins tendres, comme le chou-fleur et le brocoli, gagnent à être blanchis au préalable (cuire de 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée).



Poitrines de poulet au miel et citron

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

388 calories

Par portion : 388 calories ; protéines 36 g ; matières grasses 20 g ; glucides 16 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 55 mg (5 % VQ) ; sodium 160 mg (7 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

4 poitrines de poulet, sans peau

Pour la vinaigrette :

60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive

45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron

45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

Sel et poivre du moulin au goût

Pour la salade :

1 laitue frisée

1/2 oignon rouge

18 tomates cerises de couleurs variées

1. Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Transférer la moitié de la préparation dans un saladier et réserver au frais (elle servira pour garnir la salade). Réserver le reste de la vinaigrette pour la cuisson.

2. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

3. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de 1 à 2 minutes de chaque

côté. Transférer les poitrines dans une assiette.

4. Dans la poêle, verser la vinaigrette réservée et porter à ébullition en raclant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère de bois. Remettre les poitrines dans la poêle et les retourner afin qu'elles soient bien enrobées de sauce.

5. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

6. Pendant ce temps, préparer la salade. Déchiqueter la laitue. Émincer l'oignon et couper les tomates cerises en deux. Déposer les légumes dans le saladier contenant la vinaigrette réservée. Remuer. Servir avec les poitrines émincées.

Le saviez-vous ?

Le poulet, plus maigre qu'on ne le croit

Le poulet offre une chair extra-maigre. Sans la peau, une portion de 100 g de poitrine de poulet rôti renferme à peine 2,1 g de gras, ce qui équivaut à moins d'une cuillère à thé (5 ml) de beurre. En comparaison, la même quantité de bœuf haché extra-maigre en contient 7,7 g. En plus de fournir des vitamines et des minéraux essentiels, le poulet contient des protéines à haute teneur en acides aminés (100 g de poitrine de poulet en contient 33 g) . Quant à la chair brune (cuisse), elle est deux fois plus riche en fer que la blanche (poitrine). Toutefois, si l'on surveille la quantité de gras dans son alimentation, il est bon de savoir que la viande blanche est la meilleure option puisqu'elle contient moins de gras et plus de protéines que la brune.

Sauté de poulet au sésame

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

350 calories

Par portion : 350 calories ; protéines 30 g ; matières grasses 9 g ; glucides 35 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 48 mg (4 % VQ) ; sodium 550 mg (23 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

180 ml (3/4 de tasse) de riz basmati

Pour la marinade :

60 ml (1/4 de tasse) de sauce hoisin

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de flocons de piment

1 gousse d'ail hachée finement

Pour le sauté :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

450 g (1 lb) de poitrines de poulet coupées en lanières

7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé

500 ml (2 tasses) de pois mange-tout

125 ml (1/2 tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame

Feuilles de coriandre hachées

1. Cuire le riz selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Réserver.

3. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Cuire le poulet à feu vif 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit et légèrement doré. Retirer de la poêle et réserver.

4. Dans la même poêle, ajouter l'huile de sésame, les pois mange-tout, la marinade et l'eau. Cuire à feu moyen 3 minutes.

5. Remettre le poulet dans la poêle et ajouter les graines de sésame. Poursuivre la cuisson quelques minutes en remuant de manière à bien enrober les ingrédients de marinade.

6. Répartir le riz dans les assiettes. Garnir du sauté et parsemer de coriandre.

Vol-au-vent de tortillas au poulet

Préparation : **30 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

400 calories

Par portion : 400 calories ; protéines 29 g ; matières grasses 14 g ; glucides 34 g ; fibres 5 g ; fer 4 mg (28 % VQ) ; calcium 184 mg (16 % VQ) ; sodium 295 mg (12 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 petites tortillas de blé entier

500 ml (2 tasses) de lait

80 ml (1/3 de tasse) de farine tout usage non blanchie

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

25 asperges coupées en tronçons

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

500 ml (2 tasses) de champignons frais tranchés

500 ml (2 tasses) de poulet cuit et coupé en morceaux

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Déposer les tortillas dans les cavités d'un moule à muffins et les façonner en coupelles (au besoin, chauffer les tortillas quelques secondes au micro-ondes pour les rendre plus souples). Faire dorer au four 7 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

3. Dans une casserole, verser le lait. À l'aide d'un tamis, verser la farine en pluie fine sur le lait. Incorporer en fouettant jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Porter à ébullition jusqu'à ce que la préparation épaississe en fouettant constamment. Retirer du feu. Ajouter la moutarde. Saler et poivrer.

4. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les asperges 3 minutes. Refroidir sous l'eau très froide et égoutter.

5. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer les champignons 4 minutes. Ajouter le poulet et les asperges. Remuer puis transférer dans la sauce béchamel. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

6. Remplir les coupelles de tortilla avec la garniture.

Poitrines de canard, sauce aux framboises

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

396 calories

Par portion : 396 calories ; protéines 30 g ; matières grasses 16 g ; glucides 33 g ; fibres 2 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 34 mg (3 % VQ) ; sodium 351 mg (14 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

Sel au goût

2 petites poitrines de canard

125 g de fettucines

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de framboise

250 ml (1 tasse) de fond de veau

45 ml (3 c. à soupe) de framboises surgelées, décongelées et réduites en purée

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Quelques framboises fraîches (pour décorer)

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu élevé. Saler les poitrines et les déposer dans la poêle, gras dessous. Faire dorer de 1 à 2 minutes de chaque côté. Transférer dans un plat allant au four. Cuire au four 15 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre d'une poitrine atteigne 60 °C (150 °F).

3. Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

4. Retirer l'excédent de gras dans la poêle. Ajouter le sirop d'érable et laisser mijoter à feu moyen-vif 2 minutes. Ajouter le vinaigre de framboise et laisser réduire 1 minute.

5. Ajouter le fond de veau et la purée de framboises. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajouter le beurre et laisser fondre hors du feu. Si désiré, passer la sauce au tamis.

6. Trancher les poitrines puis répartir dans les assiettes. Napper de sauce et garnir de framboises fraîches.

Brochettes de poulet au four

Préparation : **15 minutes** • Marinage : **2 heures** Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

324 calories

Par portion : 324 calories ; protéines 45 g ; matières grasses 4 g ; glucides 27 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 46 mg (4 % VQ) ; sodium 677 mg (28 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

30 ml (2 c. à soupe) de miel

125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

10 ml (2 c. à thé) de romarin frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à bifteck

755 g (1 2/3 lb) de poitrines de poulet coupées en cubes

1/2 ananas coupé en cubes

1 poivron rouge coupé en cubes

1 poivron vert coupé en cubes

2 oignons coupés en cubes

1. Dans un sac hermétique, mélanger le miel avec le jus d'orange, le thym, le romarin et les épices à bifteck. Ajouter les cubes de poulet, d'ananas, de poivrons et d'oignons. Laisser mariner de 2 à 24 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

3. Piquer les cubes de poulet, d'ananas et de légumes sur des brochettes. Déposer les brochettes sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 15 minutes, en retournant les brochettes de temps en temps.

Poulet à l’indienne, marinade au yogourt

Préparation : **15 minutes** • Marinage : **8 heures** Cuisson : **25 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l’assiette

393 calories

Par portion : 393 calories ; protéines 45 g ; matières grasses 5 g ; glucides 42 g ; fibres 3 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 207 mg (18 % VQ) ; sodium 831 mg (34 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt nature 2 %

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari rouge

20 ml (4 c. à thé) de pâte de tomates

20 ml (4 c. à thé) de gingembre râpé

2 gousses d'ail hachées finement

Coriandre fraîche hachée au goût

4 poitrines de poulet, sans peau

180 ml (3/4 de tasse) de riz basmati

375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet

1. Mélanger le yogourt avec la pâte de cari, la pâte de tomates, le gingembre, l'ail et la coriandre. Verser dans un sac hermétique en réservant 60 ml (1/4 de tasse). Placer la marinade réservée au frais. Ajouter le poulet dans le sac et laisser mariner 8 heures au frais.

2. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Égoutter le poulet et déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin.

3. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre d'une poitrine indique 82 °C (180 °F).

4. Pendant ce temps, bien rincer le riz à l'aide d'une passoire fine. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet avec le riz. Diminuer l'intensité du feu et cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé tout le liquide.

5. Servir le poulet avec le riz et la marinade réservée.

Cuisses de poulet en croûte d'épices

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **30 minutes** • Quantité : **4 portion**s

contenu de l'assiette

286 calories

Par portion : 286 calories ; protéines 28 g ; matières grasses 14 g ; glucides 12 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 60 mg (5 % VQ) ; sodium 147 mg (6 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 cuisses de poulet, sans peau

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour la croûte d'épices :

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de cumin

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

Pour les légumes :

20 haricots verts

20 haricots jaunes

2 grosses carottes coupées en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

1 tige de thym

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans une assiette creuse, mélanger tous les ingrédients de la croûte d'épices.

3. Enrober les cuisses de poulet dans le mélange d'épices. Déposer les cuisses sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin et arroser d'un filet d'huile.

4. Cuire au four de 30 à 35 minutes.

5. Sur une grande feuille de papier d'aluminium, déposer les légumes. Napper d'eau et d'huile d'olive. Saler et poivrer. Déposer la tige de thym sur les légumes puis plier la feuille de papier d'aluminium de manière à former une papillote hermétique. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four 15 minutes, jusqu'à ce que la papillote soit gonflée. Servir les légumes avec le poulet.

Délices de la mer

Paëlla aux fruits de mer, pétoncles poêlés miel et moutarde, mi-cuit de saumon à la méditerranéenne… la mer regorge de délices faibles en calories ! Envie d'en découvrir davantage ? Puisez de délectables idées dans la prochaine section !

Paëlla aux fruits de mer

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **12 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

381 calories

Par portion : 381 calories ; protéines 17 g ; matières grasses 8 g ; glucides 60 g ; fibres 3 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 73 mg (6 % VQ) ; sodium 925 mg (38 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

5 ml (1 c. à thé) de safran

625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

350 g (environ 3/4 de lb) de légumes pour sauce à spaghetti (de type Saladexpress)

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

310 ml (1 1/4 tasse) de riz blanc à grains longs

1 sac de mélange de crevettes et de pétoncles surgelés de 340 g, décongelés

4 tomates italiennes coupées en dés

45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché

1. Déposer le safran dans le bouillon chaud et laisser infuser.

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les légumes et l'ail de 1 à 2 minutes.

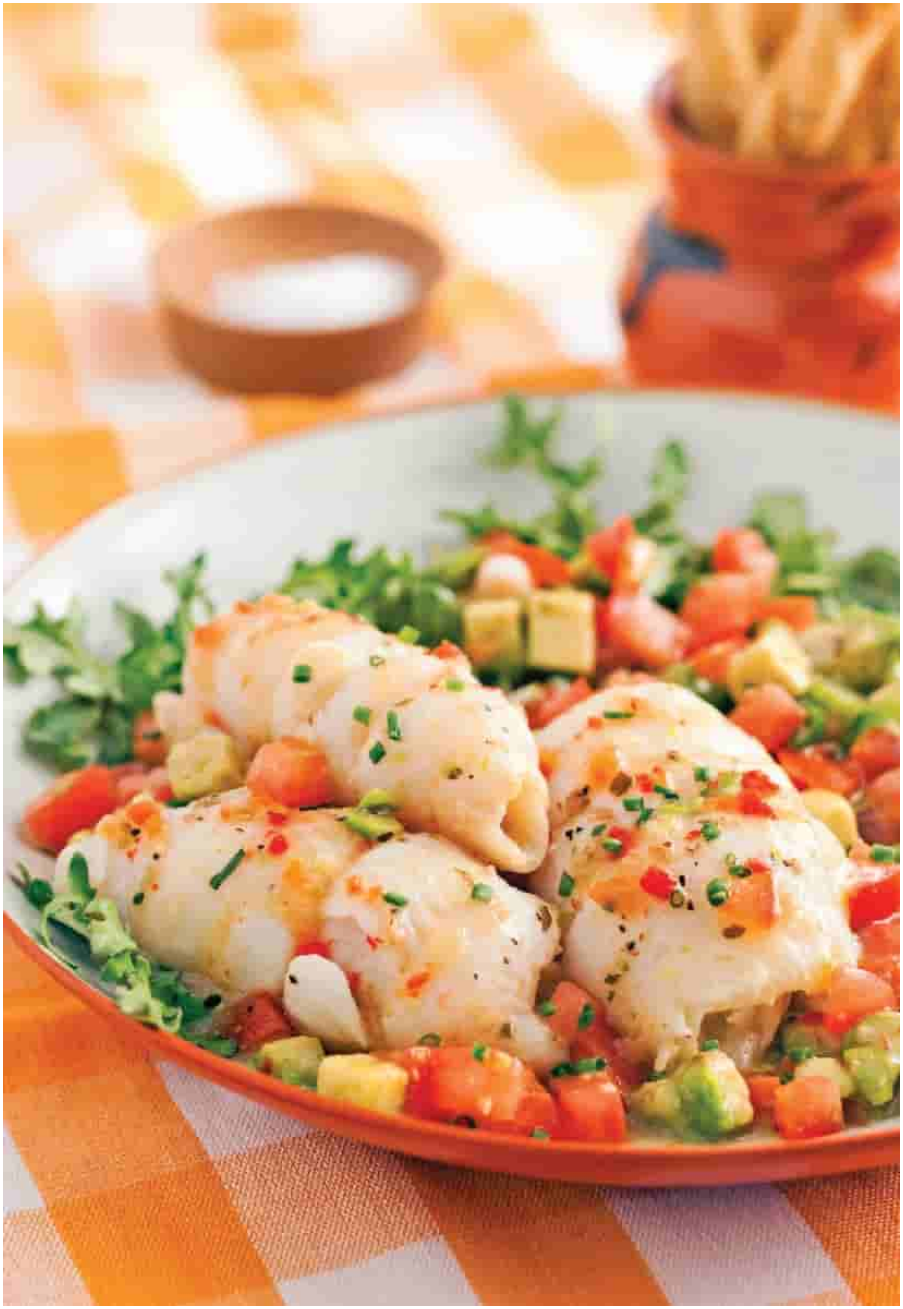
3. Incorporer le riz. Verser le bouillon et porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et cuire de 12 à 15 minutes.

4. Incorporer les fruits de mer, les tomates et le persil. Prolonger la cuisson de 3 à 5 minutes.

J'aime aussi…

Sur le barbecue

Pour faire cuire cette paëlla sur le barbecue, procédez ainsi : déposer le safran dans le bouillon chaud et laisser infuser. Sur la grille du barbecue, chauffer une poêle à paëlla ou une grande casserole à fond épais à puissance moyenne-élevée. Saisir les légumes et, si désiré, l'ail de 1 à 2 minutes dans l'huile. Incorporer le riz. Verser le bouillon et porter à ébullition. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes. Incorporer les fruits de mer, les tomates, et, si désiré, le persil. Remuer. Fermer le couvercle et prolonger la cuisson de 3 à 5 minutes.



Filets de sole, sauce tomate et avocats

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **8 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

230 calories

Par portion : 230 calories ; protéines 30 g ; matières grasses 9 g ; glucides 3 g ; fibres 2 g ; fer 5 mg (36 % VQ) ; calcium 35 mg (3 % VQ) ; sodium 154 mg (6 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 avocat

3 tomates

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

5 ml (1 c. à thé) de ciboulette fraîche hachée

Quelques feuilles d'aneth

3 oignons verts émincés

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes (de type Campbell's

Biologique)

8 filets de sole de 80 g (environ 1/5 de lb) chacun

1. Couper l'avocat et les tomates en dés. Déposer dans un bol. Ajouter l'huile, le jus de citron, la ciboulette, l'aneth et les oignons verts. Remuer.

2. Dans une grande poêle, chauffer le bouillon à feu moyen. Rouler les filets de sole et les déposer dans la poêle. Couvrir et cuire de 6 à 8 minutes.

3. Ajouter le mélange à l'avocat dans la poêle. Couvrir et cuire de 2 à 3 minutes. Au moment de servir, répartir les filets de sole et la sauce dans les assiettes.

Le saviez-vous ?

Un mode de cuisson avantageux

On peut cuire le poisson de toutes les façons : au four, dans la poêle, sur le barbecue, etc. Mais on oublie trop souvent cette méthode qui consiste à pocher le poisson dans un bouillon. En plus d'être facile à réussir, cette technique permet de préserver les valeurs nutritives et de conserver la texture moelleuse du poisson, sans ajouter de matières grasses. On calcule de 8 à 10 minutes de cuisson par pouce (2,5 cm) d'épaisseur.

Pétoncles poêlés miel et moutarde

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

389 calories

Par portion : 389 calories ; protéines 20 g ; matières grasses 9 g ; glucides 57 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 69 mg (6 % VQ) ; sodium 530 mg (22 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

20 pois mange-tout

Pour les pétoncles :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

350 g (environ 3/4 de lb) de pétoncles (calibre U12)

20 ml (4 c. à thé) de beurre

60 ml (1/4 de tasse) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

45 ml (3 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

3 tomates coupées en dés

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

Pour le riz :

180 ml (3/4 de tasse) de riz blanc

375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

1. Dans une casserole, cuire le riz dans le bouillon de poulet selon les indications de l'emballage.

2. Dans une autre casserole, déposer une marguerite. Ajouter de l'eau dans le fond de la casserole et déposer les pois mange-tout dans la marguerite. Porter l'eau à ébullition et cuire les pois mange-tout jusqu'à tendreté.

3. Une fois le riz et les pois mange-tout cuits, chauffer l'huile à

feu moyen dans une poêle. Saisir les pétoncles 30 secondes de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le miel et chauffer de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une couleur ambrée. Ajouter le jus de citron, la moutarde, les dés de tomates et les zestes. Porter à ébullition puis réduire à feu doux. Cuire 1 minute.

5. Remettre les pétoncles dans la poêle. Réchauffer 1 minute.

6. Servir les pétoncles avec le riz et les pois mange-tout. Parsemer chacune des portions de riz de persil haché.

Le saviez-vous ?

Comment obtenir des pétoncles moelleux

Lors de l'achat, il est bon de savoir que les pétoncles sont classés par calibre, soit un chiffre qui représente leur nombre par livre : plus le chiffre est petit, plus les pétoncles sont gros et vice-versa. La cuisson des pétoncles doit être rapide, car sinon, leur chair devient dure, sèche et moins savoureuse. Après une à deux minutes, les pétoncles deviennent opaques, signe qu'ils sont prêts. Côté santé, on choisit les pétoncles pour leur très faible apport en matières grasses ainsi que leur excellent contenu en protéines et en calcium.

Crevettes et pétoncles à la vinaigrette à l'érable

Préparation : **20 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

253 calories

Par portion : 253 calories ; protéines 27 g ; matières grasses 7,6 g ; glucides 19 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 111 mg (10 % VQ) ; sodium 409 mg (17 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

12 grosses crevettes (calibre 16/20), crues et décortiquées

12 pétoncles (calibre 15/25)

2 oignons verts émincés

1 sac de salade de chou cheveux d'ange (de type Saladexpress) de

284 g

Sel et poivre au goût

80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette à l'érable du commerce

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les crevettes et les pétoncles de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette.

2. Dans la même poêle, cuire les oignons verts et la salade de chou de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.

3. Ajouter les fruits de mer et la vinaigrette à l'érable. Cuire 1 minute.

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce que la salade de chou cheveux d'ange ?

Vous raffolez des salades fraîches vite faites ? Ça tombe bien ! Dans la plupart des supermarchés, vous trouverez une salade de chou vert prête à l'emploi. Tranché finement, le chou présente l'aspect des fameux vermicelles au doux nom de « cheveux d'ange ». Cette

coupe délicate permet à ce légume riche en fibres et en vitamine C de s’imprégner encore mieux de la saveur de la vinaigrette. Pour une version maison, émincez finement des feuilles de chou.

Quesadillas au thon

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **6 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

390 calories

Par portion : 300 calories ; protéines 25 g ; matières grasses 13 g ; glucides 21 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 196 mg (18 % VQ) ; sodium 582 mg (24 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 boîtes de thon de 120 g chacune, égoutté

180 ml (3/4 de tasse) de fromage tex-mex râpé

80 ml (1/3 de tasse) de salsa moyenne

250 ml (1 tasse) de julienne de légumes

45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

4 tortillas moyennes

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Dans un bol, mélanger le thon avec le fromage, la salsa, la julienne de légumes et la coriandre.

2. Sur la moitié de chacune des tortillas, répartir la préparation. Rabattre les tortillas sur la garniture.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu doux-moyen. Cuire les tortillas 3 minutes de chaque côté.

J'aime avec…

Salade de crudités

Par portion : 90 calories
Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron. Saler et poivrer. Émincer 1/2 concombre, 1/2 poivron jaune et 1/2 oignon rouge. Ajouter les légumes dans le saladier avec 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux. Remuer.

Filets de saumon, sauce miel et orange

Préparation : **10 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

397 calories

Par portion : 325 calories ; protéines 28 g ; matières grasses 12 g ; glucides 19 g ; fibres 0 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 30 mg (3 % VQ) ; sodium 64 mg (3 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 filets de saumon de 180 g (environ 1/3 de lb) chacun

Pour la sauce :

80 ml (1/3 de tasse) de jus d'orange surgelé, décongelé

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

Sel et poivre au goût

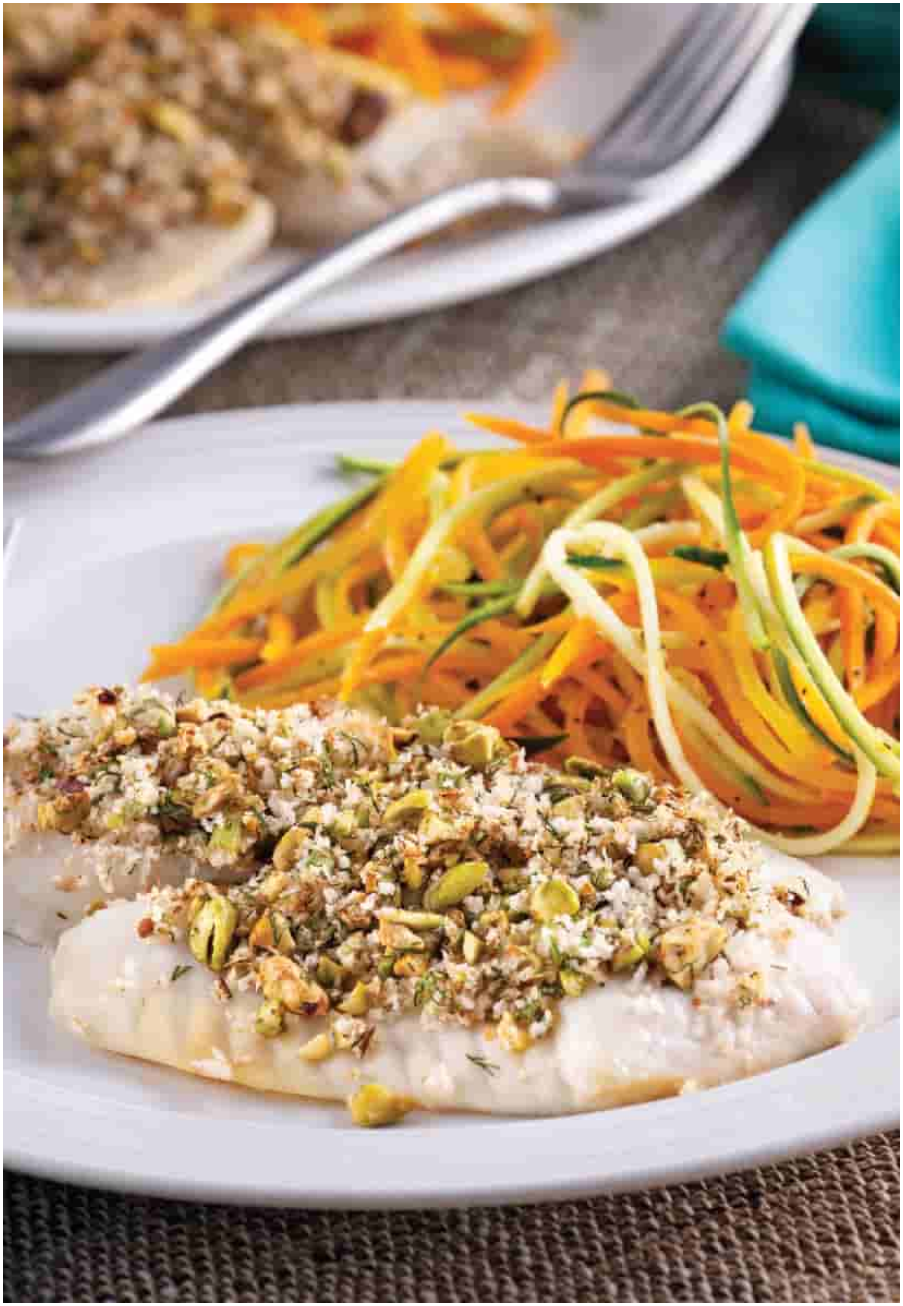
1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
3. Déposer les filets de saumon dans un plat allant au four, peau dessous. Verser la sauce sur le poisson.
4. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

J'aime avec…

Salade mesclun

Par portion : 72 calories

Dans un saladier, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron. Saler et poivrer. Ajouter 750 ml (3 tasses) de mesclun et remuer.



Filets de tilapia en croûte de pistaches

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **12 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

305 calories

Par portion : 223 calories ; protéines 31 g ; matières grasses 7 g ; glucides 9 g ; fibres 2 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 30 mg (3 % VQ) ; sodium 92 mg (4 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

125 ml (1/2 tasse) de chapelure nature

80 ml (1/3 de tasse) de pistaches non salées hachées

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'assaisonnements pour poisson

1 oignon vert haché

15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché

4 filets de tilapia de 120 g (environ 1/4 de lb) chacun

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger la chapelure avec les pistaches, l'aneth, les assaisonnements pour poisson, l'oignon vert et le persil.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, déposer les filets de tilapia. Répartir la préparation sur le poisson.
4. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

J'aime avec…

Julienne de légumes au safran

Par portion : 82 calories

Couper 2 courgettes et 3 carottes en julienne. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées de 1 à 2 minutes. Verser 80 ml (1/3 de tasse) de bouillon de légumes et ajouter de 4 à 5 pistils de safran. Porter à ébullition. Ajouter les légumes et cuire de 4 à 5 minutes. Saler et poivrer.

Filets de flétan lime et gingembre en papillotes

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **12 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

323 calories

Par portion : 246 calories ; protéines 38 g ; matières grasses 9 g ; glucides 3 g ; fibres 0 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 97 mg (9 % VQ) ; sodium 100 mg (4 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 oignons verts

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

10 ml (2 c. à thé) de gingembre haché

20 ml (4 c. à thé) d'huile de sésame (non grillé)

Sel et poivre au goût

4 filets de flétan de 180 g (environ 1/3 de lb) chacun

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Émincer les oignons verts. Déposer dans un bol et mélanger avec le jus de lime, le gingembre et l'huile de sésame. Saler et poivrer.

3. Déposer quatre feuilles de papier parchemin sur le plan de travail. Déposer un filet de poisson au centre de chacune des feuilles. Répartir la préparation aux oignons verts sur les filets de poisson.

4. Replier les feuilles de papier parchemin sur les filets de poisson et sceller les extrémités afin de former des papillotes étanches. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson.

5. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les papillotes soient gonflées.

J'aime avec…

Salade de tomates cerises et aneth

Par portion : 77 calories

Dans un saladier, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché. Saler et poivrer. Ajouter 20 tomates cerises coupées en deux et remuer.

Mi-cuit de saumon à la méditerranéenne

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **5 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

386 calories

Par portion : 243 calories ; protéines 26 g ; matières grasses 12 g ; glucides 3 g ; fibres 1 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 25 mg (2 % VQ) ; sodium 125 mg (5 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour la garniture :

1 citron

20 tomates cerises coupées en quatre

20 ml (4 c. à thé) de câpres

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

1 pincée de sel

Quelques feuilles de persil hachées

Poivre du moulin

Pour le saumon :

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1 pincée de sel

4 pavés de saumon de 125 g (environ 1/4 de lb) chacun et de 3 cm

(11/4 po) d'épaisseur, sans peau

1. Prélever les suprêmes du citron. Couper les suprêmes en petits dés et déposer dans un bol. Au-dessus du bol, presser le reste du citron pour en extraire le jus. Incorporer le reste des ingrédients de la garniture.

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu élevé. Saler les pavés. Saisir à feu vif et cuire d'un seul côté 3 minutes, jusqu'à ce que la ligne de cuisson arrive environ au milieu des pavés. Éteindre le feu. Retourner les pavés et laisser reposer environ

2 minutes pour compléter la cuisson. Transférer les pavés dans les assiettes.

3. Verser la garniture aux tomates dans la poêle et réchauffer quelques secondes. Répartir sur le saumon.

J'aime avec…

Poireaux vinaigrette

Par portion : 143 calories

Retirer la partie verte de 8 petits poireaux. Cuire la partie blanche des poireaux dans une casserole d'eau bouillante environ 15 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et laisser tiédir. Mélanger 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron. Disposer les poireaux dans une assiette et napper de vinaigrette. Saupoudrer de fleur de sel.

Sauté de saumon aux edamames

Préparation : **25 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

370 calories

Par portion : 370 calories ; protéines 33 g ; matières grasses 24 g ; glucides 18 g ; fibres 3 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 104 mg (9 % VQ) ; sodium 335 mg (14 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

500 ml (2 tasses) d'edamames (fèves de soya) surgelés

2 oignons verts émincés (facultatif)

Pour le sauté :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

400 g (environ 1 lb) de filets de saumon, sans peau et coupés en cubes

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes sans sel ajouté

60 ml (1/4 de tasse) de jus d'orange

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) de zestes d'orange

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

2 anis étoilés

1. Cuire les edamames selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Égoutter.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.

3. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Saisir les cubes de saumon de 1 à 2 minutes sur chacune des faces, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, verser la sauce et ajouter les edamames. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements à feu moyen en remuant. Ajouter les cubes de saumon et chauffer de 1 à 2 minutes.

5. Garnir chacune des portions d'oignons verts.

Crevettes épicées en papillote, salsa de grenade et clémentines

Préparation : **15 minutes** • Marinage : **20 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

387 calories

Par portion : 387 calories ; protéines 28 g ; matières grasses 24 g ; glucides 13 g ; fibres 2 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 94 mg (8 % VQ) ; sodium 196 mg (8 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

570 g (1 1/4 lb) de crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées

Pour la marinade :

60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive

60 ml (1/4 de tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) de piment de Cayenne

1 gousse d'ail hachée

Sel au goût

Pour la salsa :

250 ml (1 tasse) de grains de grenade

125 ml (1/2 tasse) de clémentines coupées en dés

30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts hachés

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1/2 citron (jus et zeste)

Sel et poivre au goût

1. Mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les crevettes et laisser mariner au frais 20 minutes.

2. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

3. Déposer quatre feuilles de papier parchemin sur le plan de travail. Répartir les crevettes sur le tiers inférieur des feuilles. Former des papillotes hermétiques et déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four 10 minutes, jusqu'à ce que les papillotes soient gonflées.

4. Entre-temps, préparer la salsa en mélangeant tous les ingrédients.

5. Une fois la cuisson terminée, déposer les papillotes dans les

assiettes. Ouvrir et garnir chacune des portions de salsa.

Sauté de crevettes aux cinq épices

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

398 calories

Par portion : 398 calories ; protéines 22 g ; matières grasses 6 g ; glucides 64 g ; fibres 5 g ; fer 6 mg (42 % VQ) ; calcium 80 mg (7 % VQ) ; sodium 551 mg (23 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

125 ml (1/2 tasse) de riz blanc

2,5 ml (1/2 c. à thé) de mélange chinois cinq épices

200 ml (environ 3/4 de tasse) de sauce pour sauté orange et gingembre (de type VH)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

350 g (environ 3/4 de lb) de crevettes (calibre 31/40), crues et décortiquées

1/2 sac de mélange de légumes surgelés de style thaïlandais de 750 g

30 ml (2 c. à soupe) de miel

1/2 conserve de mandarines de 540 ml, égouttées

2 oignons verts émincés

1. Cuire le riz selon les indications de l'emballage.

2. Dans un bol, mélanger le mélange chinois cinq épices avec la sauce orange et gingembre.

3. Dans un wok ou dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté. Transférer les crevettes dans une assiette.

4. Dans le même wok, cuire les légumes de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

5. Verser la sauce et le miel. Porter à ébullition. Remettre les crevettes dans le wok. Ajouter les mandarines et remuer.

6. Répartir le riz et la préparation dans les assiettes. Parsemer chacune des portions d'oignons verts.

Filets de sole roulés aux asperges

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

388 calories

Par portion : 388 calories ; protéines 38 g ; matières grasses 23 g ; glucides 7 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 225 mg (20 % VQ) ; sodium 322 mg (13 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

24 asperges

8 filets de sole de 80 g (environ 1/5 de lb) chacun

Sel et poivre au goût

60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé

1/2 contenant de mascarpone de 275 g

80 ml (1/3 de tasse) de lait

45 ml (3 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Faire blanchir les asperges dans l'eau bouillante salée de 2 à 3 minutes. Refroidir sous l'eau très froide et égoutter.

3. Déposer trois asperges sur chaque filet de sole. Saler et poivrer. Enrouler les filets de sole autour des asperges. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Saupoudrer de parmesan. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

4. Pendant ce temps, préparer la sauce en chauffant le mascarpone avec le lait, le pesto et les zestes de citron dans une casserole. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux de 2 à 3 minutes. Servir avec le poisson.

Viandes gourmandes

Escalopes de veau farcies au brie, filet de porc érable et mélasse, bifteck aux échalotes… qui a dit que pour bien s'alimenter, il faut absolument se priver ? Amateurs de viande de toutes sortes, voici 11 mets gourmands à dévorer sans culpabiliser... ni engraisser !

Sauté de bœuf à l'orange

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

396 calories

Par portion : 396 calories ; protéines 30 g ; matières grasses 8 g ; glucides 51 g ; fibres 2 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 29 mg (3 % VQ) ; sodium 747 mg (31 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

160 ml (2/3 de tasse) de riz blanc

125 ml (1/2 tasse) de sauce teriyaki pour marinade réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange

10 ml (2 c. à thé) de zestes d'orange

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

450 g (1 lb) de biftecks de surlonge de bœuf taillés en lanières

1/2 poivron rouge coupé en cubes

1/2 poivron jaune coupé en cubes

1 oignon émincé

30 ml (2 c. à soupe) de miel

1 oignon vert émincé

1. Cuire le riz selon les indications de l'emballage.

2. Pendant ce temps, mélanger la sauce teriyaki avec la fécule de maïs, le jus et les zestes d'orange.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les lanières de bœuf de 1 à 2 minutes de chaque côté.

4. Ajouter les poivrons et l'oignon. Cuire de 1 à 2 minutes.

5. Verser le miel et la sauce préparée à l'étape 2. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson 2 minutes.

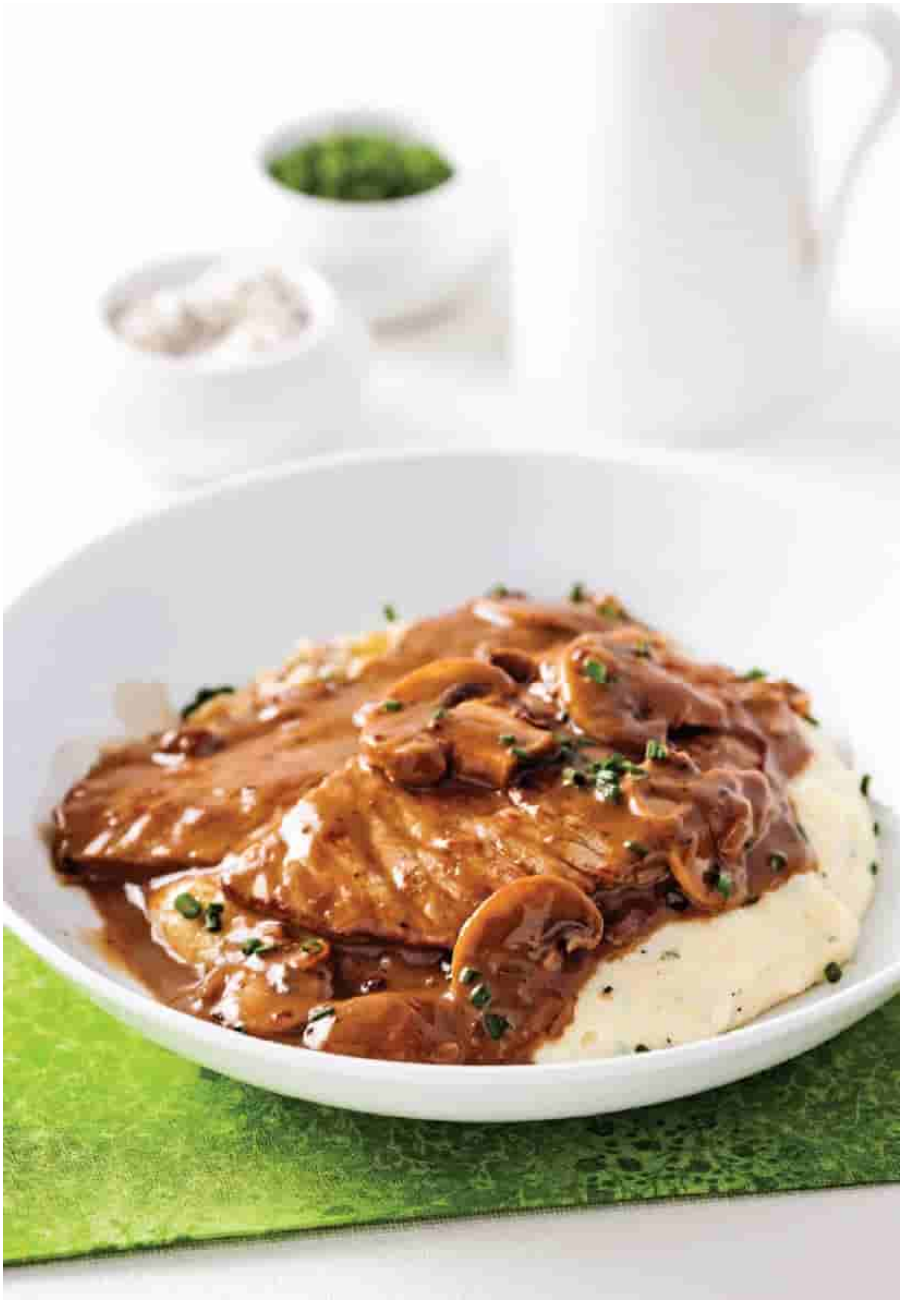
6. Servir avec le riz et parsemer chacune des portions d'oignon

vert.

J'aime aussi…

Sauce teriyaki maison

Il est facile de préparer soi-même une sauce teriyaki. Dans une petite casserole, porter à ébullition 250 ml (1 tasse) de sauce soya réduite en sodium avec 125 ml (1/2 tasse) de cassonade, 45 ml (3 c. à soupe) de mirin et 30 ml (2 c. à soupe) de bouillon de poulet. Dès les premiers frémissements, diminuer l'intensité du feu puis laisser mijoter 5 minutes à feu moyen.



Escalopes de veau, sauce marsala et poivre

Préparation : **20 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

383 calories

Par portion : 250 calories ; protéines 31 g ; matières grasses 8 g ; glucides 13 g ; fibres 1 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 16 mg (1 % VQ) ; sodium 506 mg (21 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

4 escalopes de veau de 120 g (environ 1/4 de lb) chacune

60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches hachées

10 champignons émincés

80 ml (1/3 de tasse) de marsala

1 1/2 sachet de sauce au poivre de 200 ml

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les escalopes 1 minute de chaque côté. Transférer dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.

2. Dans la même poêle, cuire les échalotes et les champignons de 1 à 2 minutes.

3. Verser le marsala et la sauce au poivre. Porter à ébullition. Remettre les escalopes dans la poêle et réchauffer de 2 à 3 minutes à feu doux.

4. Répartir les escalopes dans les assiettes et napper de sauce. Parsemer chacune des portions de ciboulette.

J'aime avec…

Polenta crémeuse aux fines herbes et parmesan

Par portion : 133 calories

Porter à ébullition 480 ml (environ 2 tasses) de lait à feu moyen. Verser en pluie 80 ml (1/3 de tasse) de semoule de maïs en fouettant jusqu'à épaississement. Cuire à feu doux 15 minutes. Ajouter 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé, 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché. Saler et poivrer.

Escalopes de veau farcies au brie

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **8 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

400 calories

Par portion : 324 calories ; protéines 42 g ; matières grasses 16 g ; glucides 3 g ; fibres 1 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 92 mg (8 % VQ) ; sodium 303 mg (13 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 tomates

150 g de brie

15 ml (1 c. à soupe) de sauge fraîche émincée

2 oignons verts émincés

Sel et poivre au goût

4 escalopes de veau de 150 g (1/3 de lb) chacune

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
2. Couper les tomates et le brie en dés. Déposer dans un bol et mélanger avec la sauge et les oignons verts. Saler et poivrer.
3. Répartir la préparation aux tomates sur chacune des escalopes.
4. Plier les escalopes afin de bien couvrir la préparation aux tomates. Fixer avec des cure-dents.
5. Déposer les escalopes sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

J'aime avec…

Mesclun au vinaigre balsamique

Par portion : 76 calories

Dans un saladier, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Ajouter 750 ml (3 tasses) de mesclun et 2 oignons verts émincés.

Filet de porc érable et mélasse

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

395 calories

Par portion : 323 calories ; protéines 39 g ; matières grasses 6 g ; glucides 28 g ; fibres 1 g ; fer 5 mg (36 % VQ) ; calcium 141 mg (13 % VQ) ; sodium 253 mg (11 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

680 g (1 1/2 lb) de filets de porc

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

45 ml (3 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées

15 ml (1 c. à soupe) de farine

Pour la sauce érable et mélasse :

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

80 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de mélasse

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

1. Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche.

2. Dans un bol, fouetter ensemble les ingrédients de la sauce. Réserver.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les filets de porc sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Transférer dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire les échalotes 1 minute. Saupoudrer de farine et remuer. Verser la sauce érable et mélasse. Porter à ébullition et remettre les filets de porc dans la poêle. Couvrir et cuire 20 minutes à feu doux-moyen.

5. Transférer les filets de porc dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer de 5 à 8

minutes avant de trancher. Servir avec la sauce.

J'aime avec…

Légumes poêlés

Par portion : 72 calories

Émincer 2 courgettes vertes, couper sur la longueur 2 carottes et tailler en dés 1 poivron rouge. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir les légumes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer.

Mijoté de porc au four, sauce moutarde

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **50 minutes** Quantité : **de 4 à 6**

portions

contenu de l'assiette

397 calories

Par portion : 331 calories ; protéines 27 g ; matières grasses 22 g ; glucides 6 g ; fibres 1 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 61 mg (6 % VQ) ; sodium 719 mg (30 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

680 g (1 1/2 lb) de cubes de porc à ragoût

125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %

Pour la sauce :

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

30 ml (2 c. à soupe) de farine

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

2 oignons hachés

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
3. Dans une cocotte ou dans une casserole allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de porc quelques minutes. Transférer la viande dans une assiette et jeter l'huile de cuisson.
4. Remettre la viande dans la cocotte et ajouter la sauce. Couvrir et cuire au four 45 minutes.
5. Retirer du four et incorporer la crème. Laisser mijoter 5

minutes à feu doux sur la cuisinière.

J'aime avec…

Choux de Bruxelles et carottes

Par portion : 66 calories

Déposer une marguerite dans une casserole. Ajouter de l'eau dans le fond de la casserole. Couper en deux 20 choux de Bruxelles et tailler 4 carottes en biseau. Déposer dans la marguerite avec 2 tiges de thym. Porter l'eau à ébullition puis cuire les légumes à la vapeur de 10 à 12 minutes. Saler et poivrer au moment de servir.

Côtelettes de porc papillon farcies

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

395 calories

Par portion : 251 calories ; protéines 26 g ; matières grasses 11 g ; glucides 12 g ; fibres 1 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 128 mg (12 % VQ) ; sodium 614 mg (26 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

450 g (1 lb) de côtelettes de porc papillon

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour porc

75 g de fromage bleu tranché

60 ml (1/4 de tasse) de canneberges séchées

1 poivron rouge émincé

1 contenant de sauce au poivre de 200 ml

5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

1. Saupoudrer les deux côtés des côtelettes avec les assaisonnements pour porc.

2. Garnir les côtelettes de fromage, de canneberges séchées et de poivron. Replier les côtelettes et fixer avec un cure-dent.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les côtelettes de 5 à 6 minutes de chaque côté à puissance moyenne-élevée. Pour la cuisson à la poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les côtelettes de 6 à 7 minutes de chaque côté.

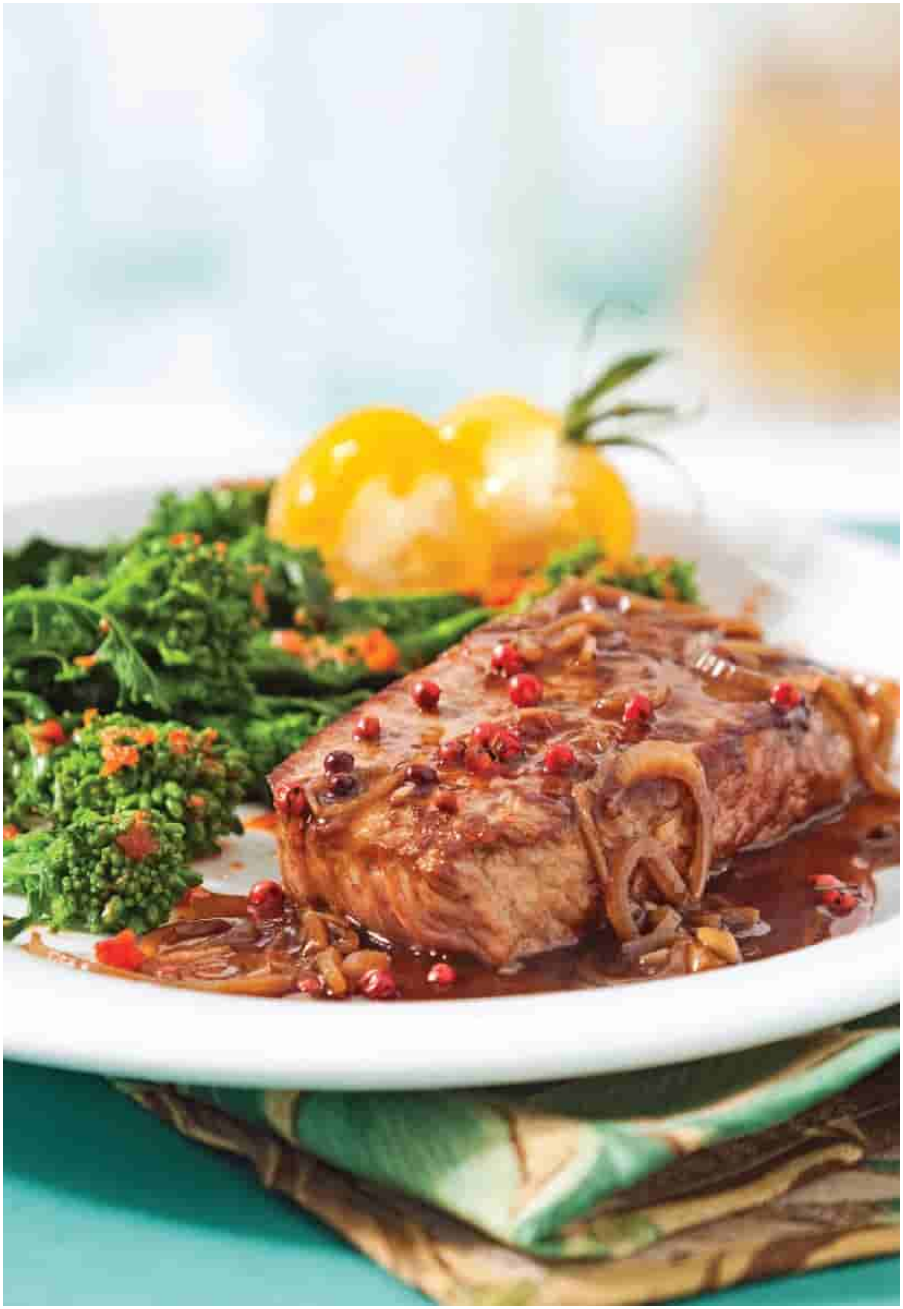
4. Pendant ce temps, verser la sauce dans une casserole et chauffer jusqu'aux premiers frémissements. Incorporer le thym. Servir la sauce avec les côtelettes.

J'aime avec…

Avocats épicés grillés

Par portion : 144 calories

Dans un saladier, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive avec 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek et 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée. Ajouter 2 avocats coupés en quartiers et saler. Cuire sur le barbecue 2 minutes de chaque côté à intensité moyenne-élevée. Pour la cuisson à la poêle, cuire les avocats 2 minutes de chaque côté à feu moyen.



Biftecks au vin rouge et poivre rose

Temps de repos : **15 minutes** • Préparation : **20 minutes** Cuisson : **6 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

394 calories

Par portion : 326 calories ; protéines 36 g ; matières grasses 16 g ; glucides 6 g ; fibres 1 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 27 mg (2 % VQ) ; sodium 253 mg (11 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 biftecks de contre-filet de 150 g (1/3 de lb) chacun

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

4 échalotes sèches émincées

60 ml (1/4 de tasse) de vin rouge

1 boîte de consommé de bœuf de 284 ml

10 ml (2 c. à thé) de poivre rose

Sel au goût

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

1. Laisser les biftecks reposer à température ambiante de 15 à 20 minutes avant la cuisson.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Saisir les biftecks de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, cuire les échalotes de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.

4. Ajouter le vin, le consommé, le poivre rose et le sel. Laisser mijoter à feu moyen de 1 à 2 minutes.

5. Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide et verser dans la poêle. Remuer jusqu'à épaississement.

6. Ajouter les biftecks et réchauffer 1 minute.

J'aime avec…

Rapinis poêlés au pesto de tomates

Par portion : 68 calories

Faire blanchir 1 bouquet de rapinis dans l'eau bouillante salée de 2 à 3 minutes. Égoutter et couper en morceaux. Dans une poêle, chauffer à feu moyen 15 ml (1 c. à soupe) de beurre et 15 ml (1 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées. Ajouter les rapinis et cuire de 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Frittata à la patate douce, au jambon et fromage en grains

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **40 minutes** • Quantité : **6 portions**

contenu de l'assiette

326 calories

Par portion : 326 calories ; protéines 18 g ; matières grasses 19 g ; glucides 19 g ; fibres 3 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 245 mg (22 % VQ) ; sodium 502 mg (21 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

450 g (1 lb) de patates douces pelées et coupées en dés

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

8 œufs

60 ml (1/4 de tasse) de crème à cuisson 15 %

30 ml (2 c. à soupe) de lait

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'herbes de Provence

Sel et poivre au goût

115 g (1/4 de lb) de jambon blanc coupé en lanières

250 ml (1 tasse) de fromage en grains

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Déposer les dés de patates douces sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Verser l'huile et mélanger pour bien enrober les morceaux. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que les dés soient légèrement tendres.

3. Huiler une assiette à tarte allant au four de 24 cm (10 po) de diamètre.

4. Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème et le lait. Ajouter les fines herbes, le sel et le poivre.

5. Dans l'assiette à tarte, disposer en couches superposées les dés de patates douces, les lanières de jambon et le fromage en grains. Verser la préparation aux œufs dans l'assiette.

6. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit prise et que le dessus soit légèrement doré.

Paninis au bœuf et céleri-rave

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **3 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

360 calories

Par portion : 360 calories ; protéines 29 g ; matières grasses 8 g ; glucides 43 g ; fibres 5 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 108 mg (10 % VQ) ; sodium 659 mg (27 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) de miel

60 ml (1/4 de tasse) de moutarde de Dijon

4 paninis au blé entier

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

340 g (3/4 de lb) de tranches de bœuf pour fondue

1 carotte coupée en julienne

1/2 céleri-rave coupé en julienne

3 tomates coupées en rondelles

1. Dans un bol, mélanger le miel avec la moutarde.

2. Couper les paninis en deux sur l'épaisseur. Tartiner les paninis avec la moutarde au miel.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer la viande 2 minutes. Retirer la viande et réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire la carotte et le céleri-rave 2 minutes.

5. Garnir les paninis de carotte, de céleri-rave, de viande et de rondelles de tomates. Fermer les paninis.

6. Cuisson à la poêle : chauffer une poêle striée à feu moyen. Cuire les paninis 3 minutes de chaque côté, en les retournant fréquemment. Cuisson au gril : préchauffer le gril à panini à puissance moyenne-élevée. Déposer les paninis sur la plaque. Fermer le gril et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le pain dore.

Ragoût de veau aux champignons

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **45 minutes** • Quantité : **de 4 à 6 portions**

contenu de l'assiette

249 calories

Par portion : 249 calories ; protéines 28 g ; matières grasses 5 g ; glucides 10 g ; fibres 2 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 42 mg (4 % VQ) ; sodium 169 mg (7 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

755 g (1 2/3 lb) de cubes de veau

2 oignons hachés

3 carottes coupées en dés

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté

250 ml (1 tasse) de vin blanc

Sel et poivre au goût

10 champignons blancs

10 shiitakes

6 pleurotes

30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais haché

1. Dans une casserole ou dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer les cubes de veau avec les oignons de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les carottes. Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter la moutarde, le bouillon et le vin. Assaisonner. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.

3. Pendant ce temps, émincer les champignons.

4. Une fois le temps de cuisson écoulé, ajouter les champignons et l'estragon dans la casserole. Prolonger la cuisson d'environ 15 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Sauté de veau à l'asiatique

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **7 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

307 calories

Par portion : 307 calories ; protéines 36 g ; matières grasses 6 g ; glucides 36 g ; fibres 1 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 31 mg (3 % VQ) ; sodium 246 mg (10 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

60 ml (1/4 de tasse) de fécule de maïs

600 g (environ 1 1/3 lb) d'escalopes de veau, taillées en lanières

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1 oignon émincé

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

1 carotte émincée

250 ml (1 tasse) de pois mange-tout

250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf sans sel ajouté

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

30 ml (2 c. à soupe) de miel

125 ml (1/2 tasse) de fèves germées

1. Dans un sac hermétique, verser la fécule. Ajouter les lanières de veau et secouer afin de bien enrober la viande.

2. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer quelques lanières à la fois 2 minutes. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette.

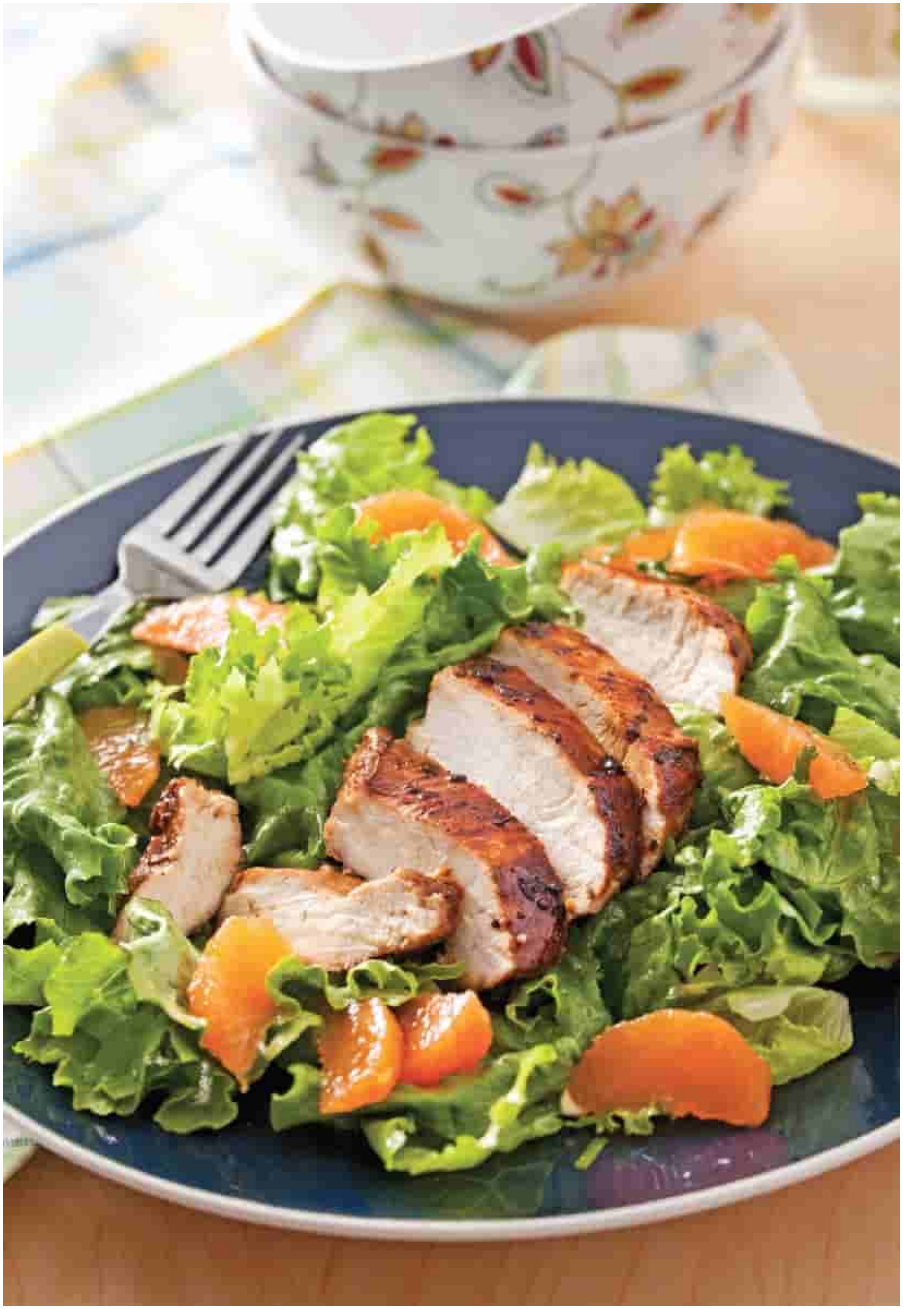
3. Dans la même poêle, saisir l'oignon avec l'ail 1 minute.

4. Ajouter la carotte, les pois mange-tout, le bouillon, la sauce soya et le miel. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements et cuire 1 minute.

5. Remettre le veau dans la poêle et ajouter les fèves germées. Cuire de 2 à 3 minutes. Si désiré, servir sur un lit de vermicelles de riz (calculer 101 calories par portion de 125 g de vermicelles).

Les salades, on en fait tout un plat !

Une salade pour repas… pourquoi pas ? Mettant à l'honneur un joli mélange de légumes, de fruits, de céréales, de viande, de poisson, de tofu, de noix ou de fruits de mer, découvrez des suggestions de salades hautes en vitamines, en couleurs et en saveurs.



Salade de poulet teriyaki à l’orange

Préparation : **30 minutes** • Marinage : **30 minutes** • Cuisson : **10 minutes** Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

340 calories

Par portion : 340 calories ; protéines 29 g ; matières grasses 16 g ; glucides 21 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 103 mg (9 % VQ) ; sodium 651 mg (27 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 poitrines de poulet, sans peau

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

Pour la marinade :

60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

15 ml (1 c. à soupe) de mirin

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Pour la vinaigrette :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) de miel

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Pour la salade :

2 oranges

1 laitue frisée verte déchiquetée

1. Dans un sac hermétique, mélanger tous les ingrédients de la

marinade. Ajouter les poitrines de poulet et secouer. Laisser mariner au frais de 30 à 60 minutes.

2. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en fouettant ensemble tous les ingrédients dans un bol. Réserver au frais.

3. Prélever les suprêmes des oranges en taillant d'abord l'écorce à vif puis en tranchant de chaque côté des membranes. Réserver au frais.

4. Au moment de la cuisson, égoutter les poitrines et jeter la marinade. Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les poitrines de 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Déposer les poitrines sur une planche à découper et laisser tiédir.

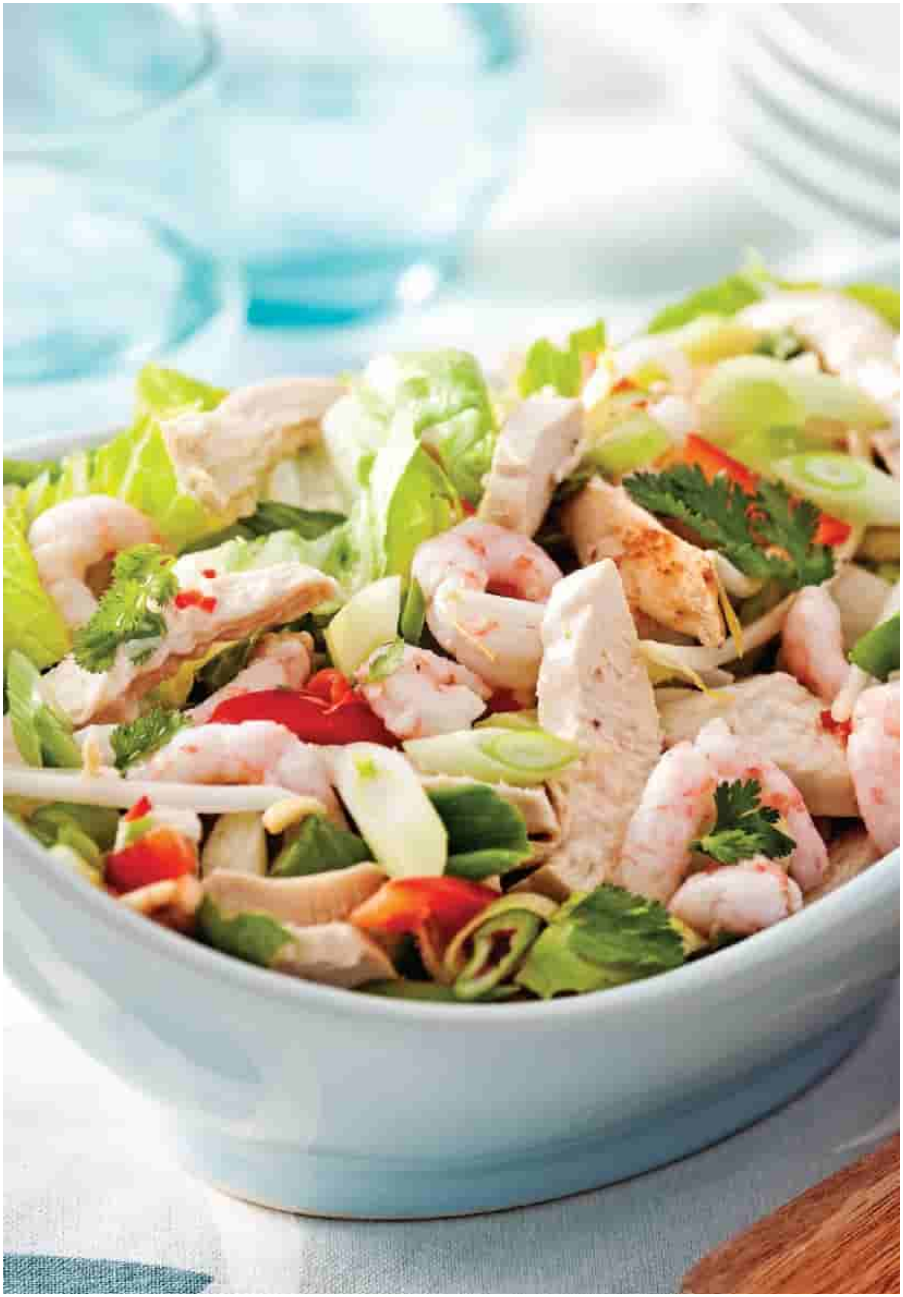
5. Dans un saladier, mélanger la laitue avec la vinaigrette. Ajouter les suprêmes d'oranges. Répartir la salade dans les assiettes.

6. Émincer les poitrines et servir sur la salade.

Le saviez-vous ?

L'orange : grande championne en vitamine C

Saviez-vous qu'une orange permet de combler les besoins en vitamine C d'une journée ? En effet, l'orange se démarque des autres agrumes par son exceptionnel apport en vitamine C et donc en antioxydants. Une seule orange par jour nous aide à lutter contre le stress oxydatif, responsable de l'apparition des maladies cardiovasculaires et des cancers. De même, la vitamine C nous aide à mieux assimiler le fer contenu dans les aliments d'origine végétale, en plus de protéger contre les infections et d'accélérer la cicatrisation des plaies.



Salade de poulet et crevettes

Préparation : **25 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

400 calories

Par portion : 400 calories ; protéines 45 g ; matières grasses 11 g ; glucides 30 g ; fibres 12 g ; fer 9 mg (64 % VQ) ; calcium 959 mg (87 % VQ) ; sodium 871 mg (36 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour la vinaigrette :

125 ml (1/2 tasse) de lait de coco

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) de miel

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de piment fort haché (facultatif)

Pour la salade :

4 mini-bok choys

1 branche de céleri

1 poivron rouge

500 ml (2 tasses) de poulet cuit et effiloché

250 ml (1 tasse) de crevettes nordiques

250 ml (1 tasse) de fèves germées

60 ml (1/4 de tasse) de feuilles de coriandre

3 oignons verts émincés

1/2 laitue romaine déchiquetée

1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

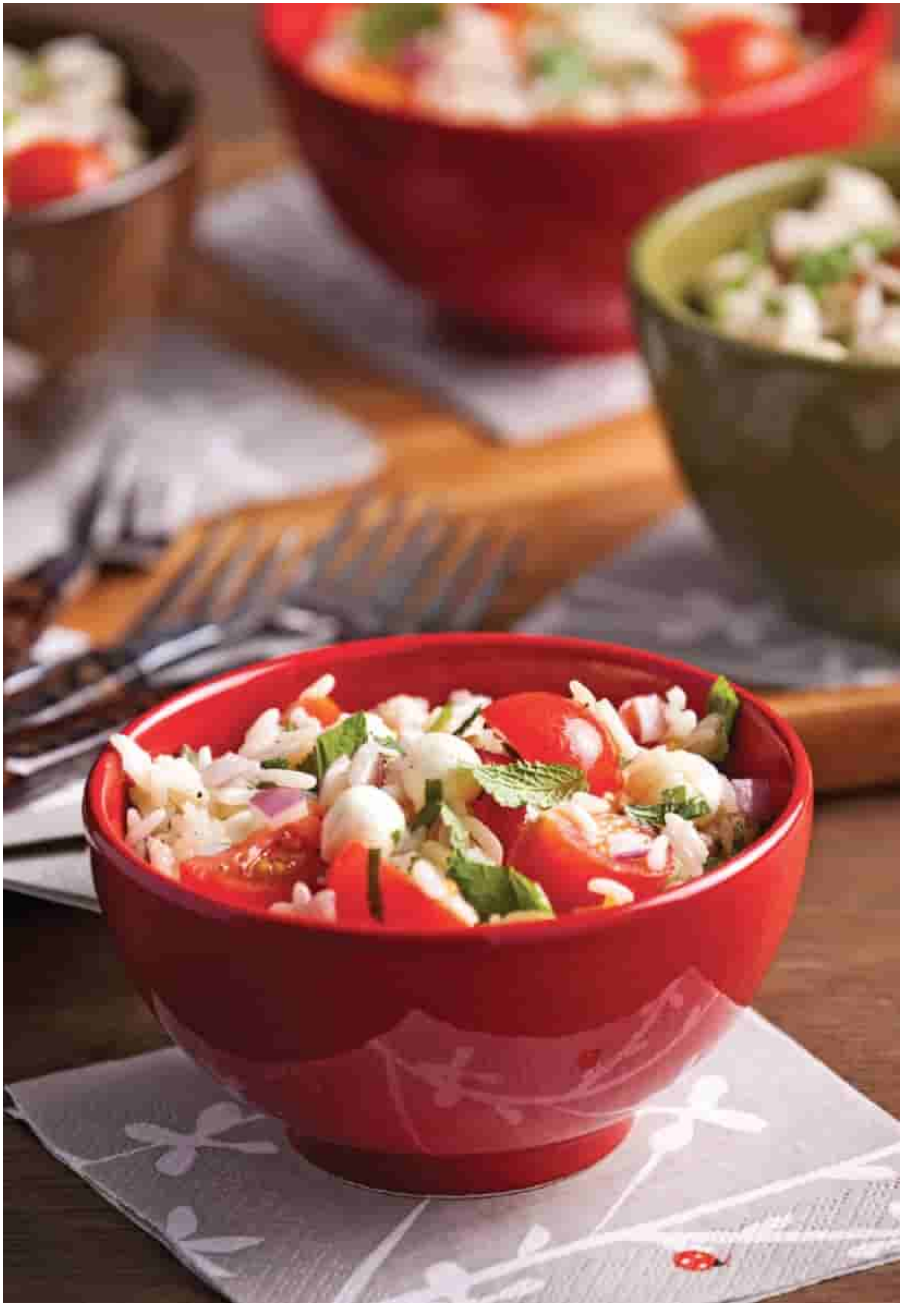
2. Émincer les mini-bok choys, le céleri et le poivron.

3. Ajouter dans le saladier avec le reste des ingrédients. Remuer.

Le saviez-vous ?

Du lait de coco allégé !

Lorsque l'on surveille sa ligne, on hésite souvent à cuisiner avec le lait de coco puisqu'il est très riche en gras saturés. Toutefois, sachez qu'on le retrouve maintenant sur le marché en version allégée (50 % moins gras, c'est-à-dire environ 150 calories pour 200 ml, selon la marque). Si vous préparez cette recette avec du lait de coco allégé, chaque portion comptera pour 356 calories et 8 g de matières grasses.



Salade de riz, tomates et bocconcinis

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

341 calories

Par portion : 341 calories ; protéines 9 g ; matières grasses 13 g ; glucides 47 g ; fibres 3 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 84 mg (8 % VQ) ; sodium 27 mg (1 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

250 ml (1 tasse) de riz

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) de bouillon de légumes

45 ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche hachée

Sel et poivre au goût

16 tomates cerises coupées en deux

1/2 contenant de perles de bocconcinis de 200 g

1 oignon rouge haché

1. Cuire le riz selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Retirer du feu et laisser tiédir.

2. Dans un saladier, fouetter l'huile avec le jus de citron, le bouillon de légumes et la menthe. Saler et poivrer.

3. Ajouter les tomates cerises, les perles de bocconcinis, l'oignon rouge et le riz. Remuer.

Le saviez-vous ?

Pour plus de protéines

Pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme et… soutenir jusqu'au prochain repas, un plat complet devrait fournir au moins 15 grammes de protéines. Afin d'augmenter la teneur en protéines

de cette savoureuse salade, ajoutez-y l'un des ingrédients suivants :

Source de protéine	Quantité	Calories	Protéines
Poulet cuit	60 ml (1/4 de tasse)	+ 54 (total : 395)	+ 11 g (total : 20 g)
Thon	60 ml (1/4 de tasse)	+ 45 (total : 386)	+ 10 g (total : 19 g)
Lentilles	80 ml (1/3 de tasse)	+ 78 (total : 419)	+ 6 g (total : 15 g)
Œuf cuit dur	1 œuf	+ 71 (total : 412)	+ 6 g (total : 15 g)

Salade tiède de quinoa aux edamames et à la feta

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

342 calories

Par portion : 342 calories ; protéines 13 g ; matières grasses 18 g ; glucides 32 g ; fibres 5 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 241 mg (22 % VQ) ; sodium 452 mg (19 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

180 ml (3/4 de tasse) de quinoa

180 ml (3/4 de tasse) d'edamames

1/2 concombre

1 poivron jaune

8 radis

16 tomates cerises

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de bouillon de légumes

45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

Sel et poivre au goût

150 g de feta aux tomates séchées ou nature, coupée en dés

1. Cuire le quinoa selon le mode de prépa ration indiqué sur l'emballage (environ 20 minutes).

2. Pendant ce temps, cuire les edamames 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter.

3. Tailler le concombre, le poivron et les radis en dés. Couper les tomates en deux.

4. Dans un saladier, mélanger l'huile avec le bouillon de

légumes, les fines herbes et le jus de citron. Assaisonner.

5. Ajouter les légumes, la feta, le quinoa et les edamames. Remuer.

J'aime parce que…

C'est une céréale protéinée

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa est exceptionnellement riche en fer et se démarque par sa haute teneur en protéines, en vitamines, en minéraux ainsi qu'en fibres. Par exemple, 125 ml (1/2 tasse) de quinoa contiennent autant de fibres qu'une tranche de pain de blé entier ou que 125 ml (1/2 tasse) de riz brun cuit. Le quinoa compose de délicieuses salades ; il peut aussi plonger dans les soupes ou encore remplacer le riz en accompagnement. On trouve le quinoa dans la section des aliments naturels du supermarché.

Salade de poulet aux endives et noix

Préparation : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

241 calories

Par portion : 241 calories ; protéines 28 g ; matières grasses 10 g ; glucides 10 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 177 mg (16 % VQ) ; sodium 114 mg (5 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

180 ml (3/4 de tasse) de yogourt nature 2 %

80 ml (1/3 de tasse) de noix de Grenoble hachées

3 oignons verts hachés

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

Sel et poivre au goût

1 poivron rouge coupé en dés

500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en morceaux

4 endives émincées

1. Dans un bol, mélanger le yogourt avec les noix, les oignons verts et le jus de citron. Saler et poivrer.

2. Dans un saladier, mélanger le poivron avec le poulet et les endives.

3. Répartir la salade dans quatre assiettes et napper chacune des portions de sauce au yogourt.

Le saviez-vous ?

Nous mangeons trop salé !

Considérés comme étant faibles en sodium, les recettes ou les produits qui en contiennent un maximum de 140 mg sont à favoriser. Santé Canada recommande de consommer entre 1000 et 1500 mg de sodium par jour. Néanmoins, l'analyse de nos habitudes révèle que nous en consommons plus du double (3600 mg/jour). Cuisiner avec des aliments bruts et éviter le plus possible les aliments transformés (sauces ou vinaigrettes du commerce, par

exemple) sont certainement les meilleurs moyens de diminuer sa consommation de sodium.

Salade de pommes de terre et truite fumée, vinaigrette citronnée au yogourt

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

247 calories

Par portion : 247 calories ; protéines 16 g ; matières grasses 5 g ; glucides 28 g ; fibres 5 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 50 mg (5 % VQ) ; sodium 401 mg (17 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour la vinaigrette :

45 ml (3 c. à soupe) de crème sure légère 4 %

45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %

1 citron (jus)

1 pincée de sel

Poivre du moulin au goût

Quelques feuilles de persil hachées

Pour la salade :

8 pommes de terre grelots entières

1 concombre

125 ml (1/2 tasse) de radis tranchés finement

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché

1 paquet de truite fumée de 225 g

1 filet d'huile d'olive

Fleur de sel au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter et laisser tiédir.

2. Dans un saladier, fouetter tous les ingrédients de la

vinaigrette.

3. Peler, épépiner et tailler le concombre en longs rubans à l'aide d'un économe. Trancher les pommes de terre.

4. Dans le saladier, ajouter les rubans de concombre, les radis et l'aneth. Mélanger délicatement.

5. Dans une assiette, disposer les tranches de pommes de terre en rosace. Garnir de salade de légumes et de tranches de truite fumée. Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel.

Le saviez-vous ?

Bon pour la santé, le saumon fumé ?

Le saumon est un aliment aux multiples qualités. Frais ou fumé, ce poisson est une excellente source d'oméga-3 et il contribue à combler nos besoins en vitamines B12 et D. Ayant une teneur élevée en protéines, il est rassasiant et favorise une bonne satiété. Le saumon fumé se distingue du saumon frais principalement par sa teneur en sodium et en gras. Ainsi, une portion de 75 g de saumon fumé procure en moyenne 225 mg de sodium, 5 g de gras et 23 g de protéines. La même quantité de saumon frais contient, quant à elle, 64 mg de sodium, 3 g de gras et 19 g de protéines.

Salade de saumon poché et pommes, vinaigrette aux agrumes

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **5 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

275 calories

Par portion : 275 calories ; protéines 22 g ; matières grasses 13 g ; glucides 12 g ; fibres 3 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 46 mg (4 % VQ) ; sodium 110 mg (5 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour le saumon :

1 litre (4 tasses) d'eau

1/2 oignon haché

5 grains de poivre

1 feuille de laurier

1 grosse pincée de sel

1/2 branche de céleri

500 g (environ 1 lb) de filets de saumon, sans peau

Pour la salade :

375 ml (1 1/2 tasse) de chou-fleur taillé en petits bouquets

1 laitue iceberg déchiquetée

1 pomme verte taillée en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché

Pour la vinaigrette :

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange

1 pincée de sel

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec l'oignon, le poivre, le laurier, le sel et le céleri.

2. Ajouter les filets de saumon, couvrir et cuire 5 minutes à feu doux. Retirer les filets et déposer sur du papier absorbant.

3. Cuire le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Rincer sous l'eau froide et égoutter.

4. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

5. Dans le saladier, ajouter la laitue, les dés de pomme, l'aneth et le chou-fleur. Bien mélanger.

6. Répartir la salade et le saumon dans les assiettes.

Salade tiède de lentilles, canard confit et roquette

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

274 calories

Par portion : 274 calories ; protéines 16 g ; matières grasses 12 g ; glucides 17 g ; fibres 4 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 41 mg (4 % VQ) ; sodium 230 mg (10 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour les lentilles :

500 ml (2 tasses) d'eau

180 ml (3/4 de tasse) de lentilles vertes du Puy

1 carotte taillée en tronçons

1/4 d'oignon haché

1 gousse d'ail

Pour la salade :

2 cuisses de canard confites

2 tomates italiennes coupées en dés

Poivre au goût

500 ml (2 tasses) de roquette

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

Pour la vinaigrette :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de bouillon de poulet sans sel ajouté

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une casserole, porter à ébullition les ingrédients pour les lentilles. Couvrir et cuire 20 minutes à feu doux. Égoutter, retirer les aromates puis verser les lentilles dans un bol.

3. Déposer le canard sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four 15 minutes. Retirer la peau des cuisses et effilocher la viande.

4. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Chauffer 30 secondes au micro-ondes à puissance élevée. Incorporer la moitié de la vinaigrette aux lentilles.

5. Mélanger le canard avec les tomates et l'autre moitié de la vinaigrette. Poivrer.

6. Répartir les lentilles dans les assiettes. Garnir de canard, de tomates et de roquette. Napper d'un filet d'huile d'olive.

Salade tiède de couscous au poulet

Préparation : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

398 calories

Par portion : 398 calories ; protéines 35 g ; matières grasses 9 g ; glucides 44 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 42 mg (4 % VQ) ; sodium 74 mg (3 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

250 ml (1 tasse) de couscous

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

250 ml (1 tasse) d'eau bouillante

3 poitrines de poulet, sans peau

1 concombre anglais

1 poivron jaune

16 tomates cerises

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

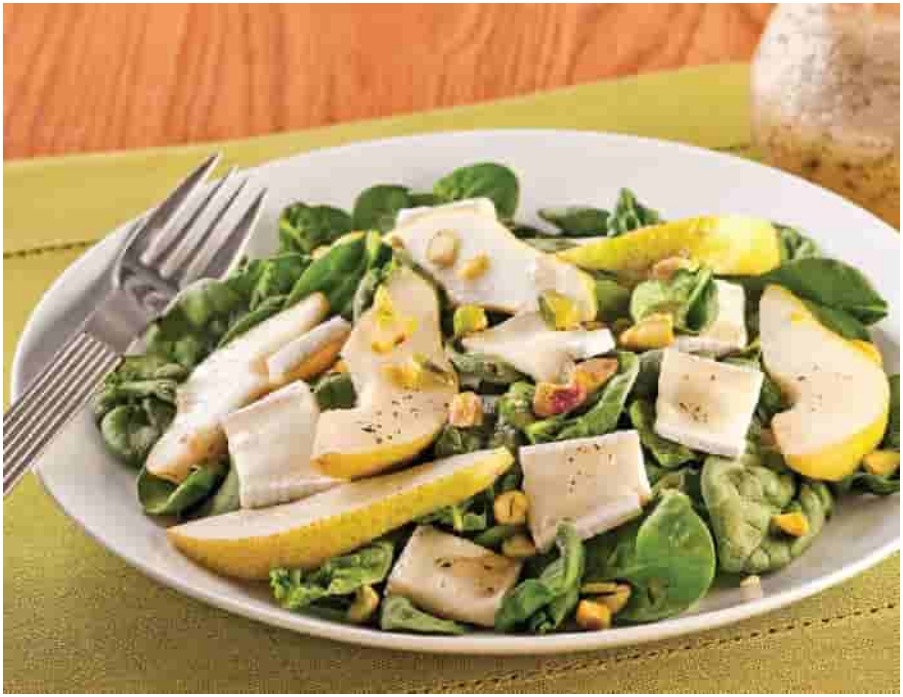
Quelques feuilles de menthe hachées

1. Dans un grand bol, mélanger le couscous avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Verser l'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes.

2. Tailler les poitrines de poulet en dés. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire dorer le poulet de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et réserver.

3. Tailler le concombre et le poivron en dés. Trancher les tomates en deux.

4. Égrainer le couscous avec une fourchette. Incorporer les légumes, le poulet, le jus de citron et la menthe.



Salade de bébés épinards, poires et brie

Préparation : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

392 calories

Par portion : 392 calories ; protéines 15 g ; matières grasses 24 g ; glucides 29 g ; fibres 6 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 156 mg (14 % VQ) ; sodium 479 mg (20 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

200 g de brie

3 poires

80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette poires et fromage bleu (de type Renée's)

125 ml (1/2 tasse) de pistaches entières

1 contenant de bébés épinards de 142 g

1. Couper le fromage en morceaux et émincer les poires.

2. Dans un saladier, verser la vinaigrette. Ajouter les pistaches, les poires et les bébés épinards. Mélanger délicatement.

3. Répartir la salade dans les assiettes et garnir de morceaux de fromage.

Pizza et pastas : c'est la fiesta !

Que ce soit pour le dîner ou pour le souper, quand il y a de la pizza ou des pâtes au menu, c'est toujours la fête ! Polyvalents, ces deux mets combinent saveurs et couleurs pour créer un heureux festin qui réjouit papilles et pupilles.

Pizza aux légumes grillés

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

399 calories

Par portion : 347 calories ; protéines 17 g ; matières grasses 11 g ; glucides 45 g ; fibres 8 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 304 mg (28 % VQ) ; sodium 721 mg (30 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 courgettes moyennes

1 aubergine moyenne

1 pincée de sel

Poivre du moulin au goût

1 croûte à pizza mince du commerce de 250 g

125 ml (1/2 tasse) de coulis de tomates

180 ml (3/4 de tasse) de mozzarella râpée

125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

2. À l'aide d'un économe, tailler les courgettes en longs rubans et l'aubergine en tranches minces.

3. Dans une poêle striée antiadhésive, cuire les légumes environ 1 minute de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette. Assaisonner.

4. Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson. Étaler le coulis de tomates sur la croûte. Saler et poivrer légèrement. Disposer les légumes en rosace sur la croûte. Saupoudrer de mozzarella et de parmesan râpés.

5. Cuire au four 10 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le fromage soit fondu.

J'aime avec…

Salade de roquette

Par portion : 52 calories

Mélanger 3 tomates italiennes taillées en dés avec 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et 500 ml (2 tasses) de roquette. Saler et poivrer. Incorporer 45 ml (3 c. à soupe) de copeaux de parmesan et quelques feuilles de basilic.

Lasagne express au jambon

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l’assiette

354 calories

Par portion : 354 calories ; protéines 18 g ; matières grasses 20 g ; glucides 25 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 121 mg (11 % VQ) ; sodium 1074 mg (45 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

4 lasagnes

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon émincé

500 ml (2 tasses) de jambon coupé en dés

1 courgette coupée en dés

16 tomates raisins coupées en deux

250 ml (1 tasse) de roquette

30 ml (2 c. à soupe) de pesto

80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes *al dente*. Égoutter et réserver dans la casserole couverte.

2. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 2 minutes l'oignon, le jambon et la courgette. Ajouter les tomates et la roquette. Cuire 1 minute.

3. Dans un petit bol, délayer le pesto avec le reste de l'huile.

4. Dans chaque assiette, déposer une lasagne. Étaler le tiers du pesto à la base de chacune des lasagnes puis couvrir avec le tiers de la préparation au jambon. Replier les lasagnes sur la préparation afin de former un deuxième étage. Répéter deux fois puis parsemer de parmesan.

Le saviez-vous ?

Nutritive, la roquette !

Aussi connue sous son nom anglais d'*arugula*, la roquette est un légume de la famille des crucifères, comme le brocoli et les choux. Peu énergétique, cette dernière contient une bonne teneur en vitamines K et B9 (acide folique). Elle contient aussi du calcium, ce qui est plutôt inusité pour un légume. Toutefois, sa principale force est qu'elle regorge de flavonoïdes et de caroténoïdes, des antioxydants qui pourraient prévenir et inhiber certains cancers. Avec leur goût légèrement piquant, rappelant celui de la moutarde, ses feuilles sont surtout utilisées en salade. Il est préférable de choisir les petites feuilles bien fraîches, tendres et étroites.

Spaghettis aux tomates cerises et noix de pin

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4**

portions

contenu de l'assiette

374 calories

Par portion : 374 calories ; protéines 11 g ; matières grasses 14 g ; glucides 51 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 76 mg (7 % VQ) ; sodium 80 mg (3 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

250 g de spaghettis

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon émincé

45 ml (3 c. à soupe) de noix de pin

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

16 tomates cerises coupées en deux

Sel et poivre du moulin au goût

Quelques feuilles de basilic

45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé

Copeaux de parmesan (facultatif)

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans une autre casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer l'oignon 2 minutes. Ajouter les noix de pin, l'ail et les tomates cerises. Cuire 2 minutes.

3. Incorporer les pâtes et le reste des ingrédients.

4. Servir dans des assiettes creuses et parsemer, si désiré, de copeaux de parmesan.

Le saviez-vous ?

Les qualités nutritives des tomates

Juteuse, nutritive et rafraîchissante, la tomate a su se tailler une place de choix dans nos assiettes. Faible en calories, mais élevée en eau (91 %), c'est une bonne source de vitamine C et de potassium. Elle contient également de l'acide folique et de la vitamine A. Sa teneur en antioxydants (lycopène) lui confère une belle couleur rouge en plus de contribuer à diminuer le risque de certains cancers. Crue ou cuite, la tomate est un aliment des plus polyvalents à introduire au menu quotidien.

Mini-pizzas au poulet barbecue et tomates

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **6 minutes** • Quantité : **6**

portions (12 mini-pizzas)

contenu de l'assiette

399 calories

Par portion : 399 calories ; protéines 26 g ; matières grasses 11 g ; glucides 49 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 298 mg (27 % VQ) ; sodium 682 mg (28 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

125 ml (1/2 tasse) de sauce barbecue du commerce

375 ml (1 1/2 tasse) de poulet cuit et émincé

4 tomates coupées en dés

1 poivron jaune coupé en dés

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

Sel et poivre du moulin au goût

6 pains plats à burger (de type Thintini)

1 oignon rouge émincé

375 ml (1 1/2 tasse) de mozzarella râpée

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger la moitié de la sauce barbecue avec le poulet.

3. Dans un autre bol, mélanger les tomates avec le poivron, l'huile, l'ail, le basilic et l'assaisonnement.

4. Trancher les pains en deux sur l'épaisseur et les badigeonner avec le reste de la sauce barbecue. Déposer sur une plaque de cuisson. Garnir de préparation aux tomates, de poulet, d'oignon et de mozzarella. Cuire au four de 6 à 8 minutes.

J'aime parce que...

C'est pratique, les formats mini !

Qu'ont en commun les pains pitas, les muffins anglais, les ciabattas et les pains plats à burger ? Ils peuvent se garnir de vos ingrédients préférés pour créer de fabuleuses pizzas à emporter. Ces mini-pizzas qui se dégustent chaudes ou froides entrent comme par magie dans la boîte à lunch. Et comme elles se congèlent facilement, vous pouvez en faire provision pour les jours où vous n'aurez plus d'inspiration. Visitez le rayon de la boulangerie de votre supermarché pour découvrir d'autres bonnes idées de petits pains à garnir pour les lunchs.

Pennes au poulet cacciatore

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **18 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

397 calories

Par portion : 397 calories ; protéines 25 g ; matières grasses 9 g ; glucides 54 g ; fibres 5 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 50 mg (5 % VQ) ; sodium 156 mg (7 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

225 g de pennes

Pour la sauce :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 poitrines de poulet, sans peau et coupées en dés

1 oignon haché

10 champignons émincés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

80 ml (1/3 de tasse) de vin blanc

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

1 boîte de tomates en dés de 540 ml

45 ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates

15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

1 feuille de laurier

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir quelques morceaux de poulet à la fois de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Réserver les morceaux de poulet dans une assiette.

2. Dans la casserole, cuire l'oignon, les champignons et l'ail 1 minute à feu moyen. Remettre les morceaux de poulet dans la

casserole.

3. Verser le vin et le bouillon. Porter à ébullition en raclant les parois de la casserole à l'aide d'une cuillère de bois afin de détacher les sucs de cuisson. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen de 18 à 20 minutes.

4. Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

5. Ajouter les pâtes dans la casserole et mélanger.

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce qu'un poulet cacciatore ?

Plat d'origine italienne, le poulet cacciatore (en français « poulet chasseur ») se compose essentiellement de poulet braisé, de tomates, d'oignons, de champignons, de fines herbes variées et de vin rouge ou blanc. Comme c'est le cas pour la plupart des mets traditionnels, il existe plusieurs déclinaisons de cette recette. Par exemple, certains y ajoutent poivrons, carottes, câpres et olives.

Farfalles express au poulet et brocoli

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **5 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

400 calories

Par portion : 400 calories ; protéines 25 g ; matières grasses 13 g ; glucides 46 g ; fibres 5 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 64 mg (6 % VQ) ; sodium 155 mg (7 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

225 g de farfalles

1 brocoli taillé en petits bouquets

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 poitrines de poulet, sans peau et coupées en lanières

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

80 ml (1/3 de tasse) de jus d'orange

Sel et poivre au goût

60 ml (1/4 de tasse) d'amandes tranchées grillées

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Ajouter le brocoli dans la casserole 3 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter.

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les lanières de poulet de 2 à 3 minutes.

3. Incorporer la moutarde et le jus d'orange, puis porter à ébullition. Ajouter les pâtes et le brocoli. Assaisonner. Réchauffer de 1 à 2 minutes en remuant.

4. Répartir les farfalles dans les assiettes et garnir chacune des portions d'amandes.

Capellinis aux crevettes nordiques, goberge et brocoli

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **5 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

399 calories

Par portion : 399 calories ; protéines 23 g ; matières grasses 11 g ; glucides 52 g ; fibres 5 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 181 mg (16 % VQ) ; sodium 492 mg (21 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

225 g de capellinis

1 brocoli coupé en petits bouquets

250 ml (1 tasse) de lait 1 %

125 g de fromage à la crème léger

60 ml (1/4 de tasse) d'aneth frais haché

250 ml (1 tasse) de crevettes nordiques

1/2 paquet de goberge effilochée de 227 g

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes avec le brocoli environ 3 minutes. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer le lait et le fromage à feu moyen en fouettant jusqu'aux premiers frémissements.

3. Ajouter l'aneth, les crevettes et la goberge. Assaisonner et cuire 2 minutes.

4. Ajouter les pâtes et le brocoli. Remuer et servir aussitôt.

Spaghetti, sauce à la viande et aux légumes

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

382 calories

Par portion : 382 calories ; protéines 19 g ; matières grasses 9 g ; glucides 56 g ; fibres 6 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 50 mg (5 % VQ) ; sodium 78 mg (3 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

225 g de spaghettis

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

250 g (environ 1/2 lb) de veau haché extra-maigre

1 oignon haché

375 ml (1 1/2 tasse) de mélange de légumes pour sauce à spaghetti

(de type Saladexpress)

1 boîte de sauce tomate de 398 ml

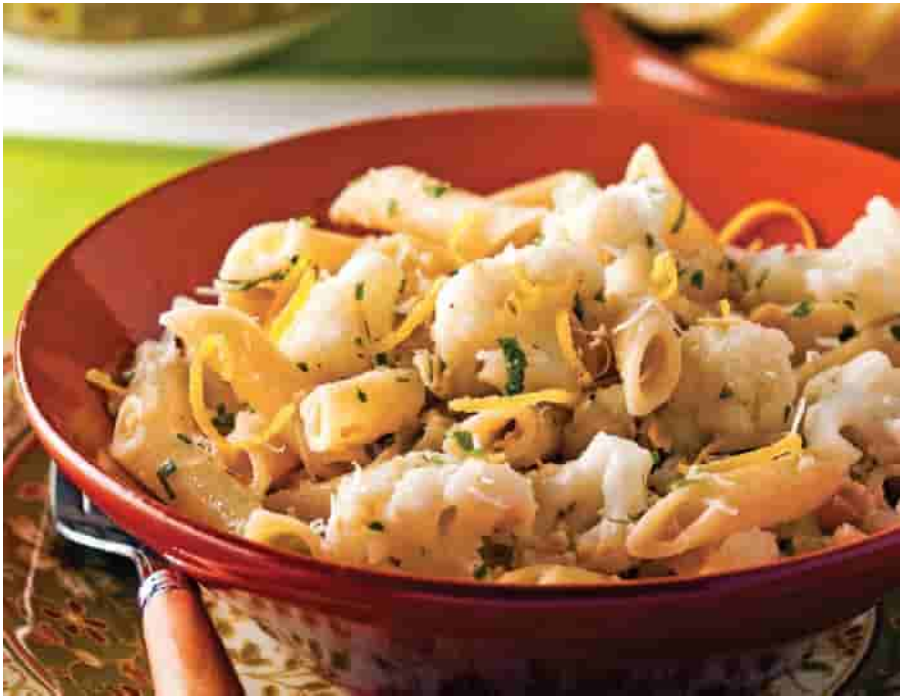
1 boîte de tomates en dés avec épices italiennes de 540 ml

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Entre-temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une autre casserole. Cuire le veau avec l'oignon de 2 à 3 minutes en remuant afin que la viande se sépare.

3. Ajouter les légumes. Verser la sauce tomate et les tomates en dés. Saler et poivrer. Laisser mijoter à découvert 15 minutes à feu moyen. Servir avec les pâtes.



Pennes au chou-fleur, pois chiches et parmesan

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

394 calories

Par portion : 394 calories ; protéines 19 g ; matières grasses 6 g ; glucides 65 g ; fibres 6 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 209 mg (19 % VQ) ; sodium 381 mg (16 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

240 g de pennes

500 ml (2 tasses) de chou-fleur orange ou blanc taillé en petits bouquets

375 ml (1 1/2 tasse) de pois chiches, rincés et égouttés

1 citron (jus)

Quelques feuilles de persil hachées

1 pincée de sel

Poivre du moulin au goût

125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé au goût

Zeste de citron (pour garnir)

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Ajouter le chou-fleur dans la casserole 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Au moment d'égoutter, réserver l'eau de cuisson.

2. Pendant ce temps, écraser grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette. Déposer dans la casserole et incorporer 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson des pâtes réservée.

3. Ajouter les pâtes et le reste des ingrédients. Bien mélanger et réchauffer de 1 à 2 minutes. Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée.

Pâtes de maïs au thon, olives et tomates cerises

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **10 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

348 calories

Par portion : 348 calories ; protéines 19 g ; matières grasses 5 g ; glucides 55 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 25 mg (2 % VQ) ; sodium 339 mg (14 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

225 g de spaghettis de farine de maïs

7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive

20 tomates cerises coupées en deux

2 boîtes de thon blanc de 120 g, égoutté et coupé en morceaux

20 olives Kalamata coupées en deux

1 citron (jus et zeste)

Sel et poivre au goût

4 oignons verts hachés

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter en prenant soin de réserver 80 ml (1/3 de tasse) d'eau de cuisson.

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les tomates environ 1 minute, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Ajouter le thon, les olives, le jus et le zeste du citron. Assaisonner.

3. Ajouter les pâtes égouttées et bien mélanger. Si la préparation est trop sèche, incorporer l'eau de cuisson réservée. Parsemer d'oignons verts.

Pizza-ciabatta au poulet, poivrons rôtis et brie

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **8 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

399 calories

Par portion : 399 calories ; protéines 31 g ; matières grasses 15 g ; glucides 35 g ; fibres 2 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 72 mg (7 % VQ) ; sodium 714 mg (30 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 petite baguette de pain ciabatta ou 2 pains ciabatta

30 ml (2 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées

500 ml (2 tasses) de poulet cuit et coupé en lanières

125 ml (1/2 tasse) de poivrons rôtis égouttés et émincés

60 ml (1/4 de tasse) de basilic frais émincé

100 g de brie coupé en tranches

Poivre au goût

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

2. Couper la baguette en deux, puis trancher chaque moitié sur l'épaisseur. Presser légèrement sur la mie afin de pouvoir y déposer facilement la garniture. Déposer les pains sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin.

3. Badigeonner les pains de pesto.

4. Garnir les pains de poulet, de poivrons, de la moitié du basilic et de brie. Poivrer.

5. Cuire au four 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit doré.

6. Au moment de servir, parsemer du reste du basilic.

Végé et délicieux

Manger végé ne devrait pas nous empêcher de déguster des mets savoureux et variés. Adieu verdurette sans vinaigrette, bienvenue lasagne primavera, omelette soufflée pizzaïola, tofu bourguignon et autres délices sans viande.

Lasagne primavera

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **30 minutes** • Quantité : **de 6 à 8 portions**

contenu de l'assiette

400 calories

Par portion : 400 calories ; protéines 16 g ; matières grasses 19 g ; glucides 41 g ; fibres 7 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 348 mg (32 % VQ) ; sodium 299 mg (12 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 courgettes jaunes

2 courgettes vertes

1 aubergine moyenne

2 poivrons rouges

1 oignon rouge

10 champignons

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

9 lasagnes

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

45 ml (3 c. à soupe) de farine

500 ml (2 tasses) de lait

500 ml (2 tasses) de mozzarella râpée

1 boîte de sauce tomate de 680 ml

1. Préchauffer le four à la position « gril » (*broil*).

2. Émincer les légumes puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Verser un filet d'huile et assaisonner. Cuire au four de 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer du four et réserver. Régler le four à 180 °C (350 °F).

3. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes *al dente*. Égoutter.

4. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine. Cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, sans laisser colorer la farine. Incorporer le lait en fouettant et porter à ébullition. Sans cesser de fouetter, cuire jusqu'à épaississement.

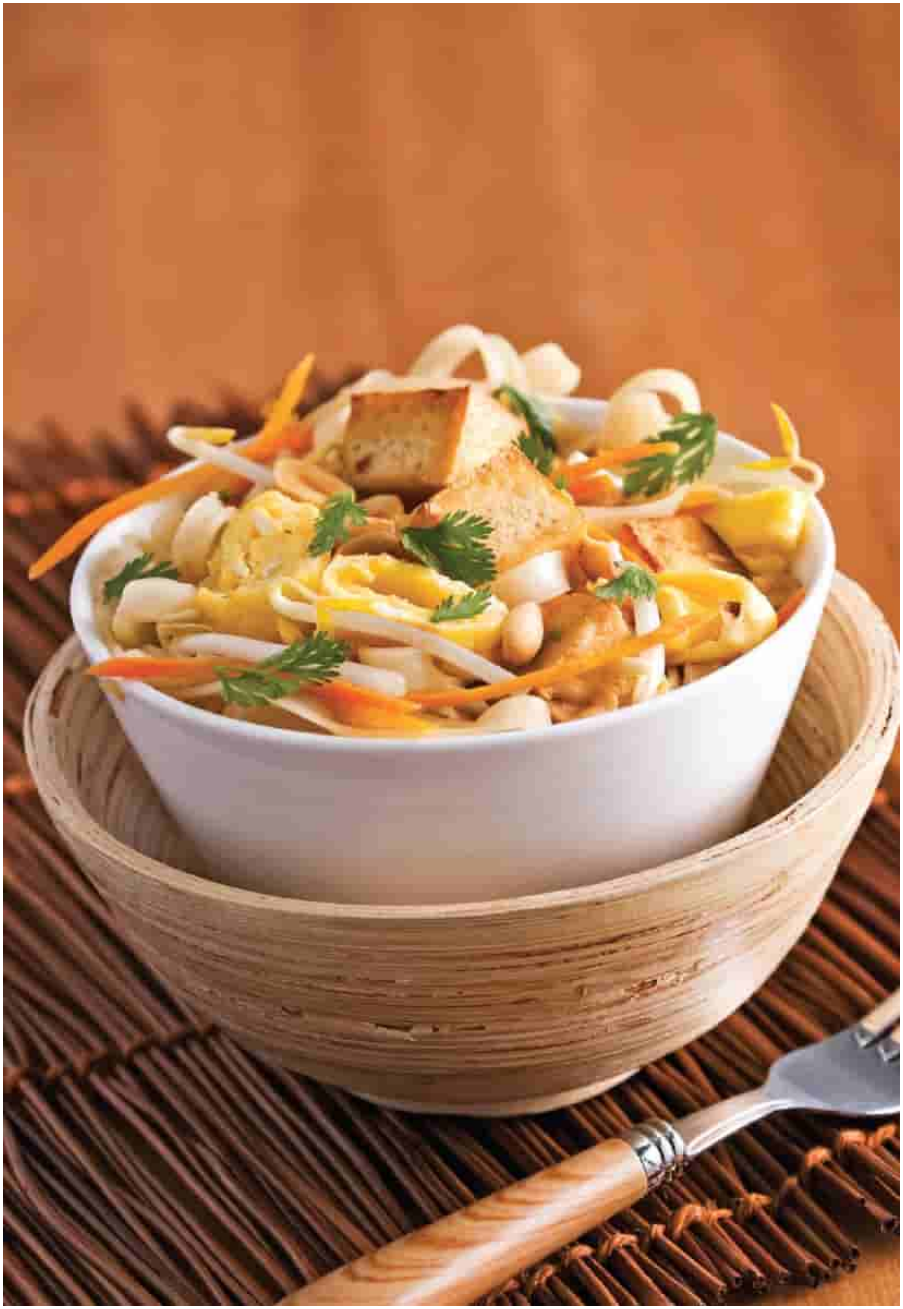
5. Retirer du feu et incorporer 250 ml (1 tasse) de fromage. Saler et poivrer.

6. Étaler la moitié de la sauce tomate dans le fond d'un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Déposer trois lasagnes sur la sauce puis la moitié des tranches de légumes sur les lasagnes. Répéter l'opération avec trois autres lasagnes et le reste des légumes. Napper avec le reste de la sauce tomate. Couvrir des trois dernières lasagnes et napper de sauce au fromage. Parsemer du reste du fromage. Cuire au four de 30 à 40 minutes.

Le saviez-vous ?

Est-ce que les pâtes font engraisser ?

D'un point de vue nutritionnel, aucun aliment n'a la capacité de faire prendre du poids à lui seul. Cependant, il est vrai que les pâtes alimentaires ont une haute valeur énergétique. Elles fournissent en moyenne près de 250 calories par 250 ml (1 tasse). Ainsi, une personne qui mange souvent des pâtes aura avantage à modérer la grosseur de ses portions et à porter une attention particulière aux condiments et sauces qui les accompagnent. Il est recommandé de ne pas dépasser deux portions par repas (125 ml – 1/2 tasse de pâtes alimentaires cuites correspondent à une portion de produits céréaliers). Pour ressentir une plus grande satiété, favorisez les pâtes alimentaires à grains entiers et accompagnez-les d'une sauce aux légumes.



Pad thaï végé

Préparation : **30 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l’assiette

398 calories

Par portion : 398 calories ; protéines 15 g ; matières grasses 22 g ; glucides 35 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 76 mg (7 % VQ) ; sodium 833 mg (35 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour le pad thaï :

100 g de nouilles de riz larges (de type A Taste of Thaï)

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

3 œufs battus

250 g de tofu ferme coupé en cubes

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

2 carottes coupées en julienne

250 ml (1 tasse) de fèves germées

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre

80 ml (1/3 de tasse) d'arachides rôties

Pour la sauce :

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

15 ml (1 c. à soupe) de miel

1. Préparer les nouilles selon les indications de l'emballage, en prenant soin de les conserver légèrement croquantes. Égoutter.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

3. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen. Verser les œufs, puis incliner la poêle dans tous les sens afin d'en couvrir le fond et d'obtenir

une omelette fine. Cuire 1 minute, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer. Retourner et cuire de l'autre côté. Transférer dans une assiette. Rouler l'omelette puis la couper en minces rondelles.

4. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire le tofu de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.

5. Ajouter l'oignon, l'ail et les carottes. Cuire 2 minutes.

6. Ajouter la sauce, les fèves germées et les nouilles. Prolonger la cuisson de 2 à 3 minutes.

7. Répartir le pad thaï dans des bols. Garnir chacune des portions de rouleaux d'omelette, de coriandre et d'arachides.

Le saviez-vous ?

Les nombreuses vertus du tofu

Ingrédient de base du tofu, le soya est une source de protéines de haute qualité. Dans la famille des légumineuses, le soya est celui qui contient le plus de protéines complètes en acides aminés. Ainsi, le tofu peut aisément remplacer la viande dans un ou deux repas de votre menu hebdomadaire. Il est faible en gras saturés et renferme même de « bons » gras qui aident à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Il contient également une quantité intéressante de phytoestrogènes, des hormones végétales qui aideraient à réduire l'intensité des symptômes de la ménopause. Le tofu peut être dégusté grillé, sauté, frit ou mijoté. Émietté, il s'incorpore dans les salades ou les soupes.

Omelette soufflée pizzaïola

Préparation : **35 minutes** • Cuisson : **18 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

311 calories

Par portion : 238 calories ; protéines 20 g ; matières grasses 14 g ; glucides 8 g ; fibres 1 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 282 mg (26 % VQ) ; sodium 463 mg (19 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour l'omelette :

Huile d'olive

6 œufs, jaunes et blancs séparés

10 ml (2 c. à thé) de ciboulette fraîche hachée

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

Poivre du moulin au goût

3 gouttes de tabasco

Pour la garniture aux légumes :

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

500 ml (2 tasses) de champignons taillés en quartiers

1 gousse d'ail hachée

1 tige de thym hachée

1/2 poivron taillé en lanières

250 ml (1 tasse) de coulis de tomates du commerce

1 pincée de sel

Poivre du moulin au goût

500 ml (2 tasses) de mozzarella 15 %

Basilic frais au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile une poêle

antiadhésive allant au four d'environ 25 cm (10 po).

3. À l'aide du batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à l'obtention de pics fermes. Dans un autre grand bol, battre les jaunes d'œufs. Incorporer peu à peu les blancs d'œufs aux jaunes en mélangeant délicatement. Incorporer le reste des ingrédients de l'omelette.

4. Verser la préparation dans la poêle et cuire au four 8 minutes, jusqu'à ce que les œufs commencent à figer.

5. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu vif dans une autre poêle. Faire sauter les champignons, l'ail et le thym 4 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson quelques secondes. Incorporer le coulis de tomates, le sel et le poivre.

6. Sortir l'omelette du four et répartir délicatement la garniture sur la surface. Parsemer de fromage. Remettre au four et cuire 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et l'omelette bien figée.

7. Au moment de servir, garnir de basilic.

J'aime avec…

Salade verte, vinaigrette citronnée

Par portion : 73 calories

Dans un saladier, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron. Ajouter 1 laitue romaine déchiquetée et 1 pomme verte coupée en tranches fines. Bien mélanger et saupoudrer de fleur de sel.

Courge spaghetti gratinée

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **15 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

394 calories

Par portion : 394 calories ; protéines 17 g ; matières grasses 14 g ; glucides 50 g ; fibres 11 g ; fer 5 mg (36 % VQ) ; calcium 195 mg (18 % VQ) ; sodium 739 mg (31 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 courges spaghetti

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

2 oignons hachés

2 carottes coupées en dés

180 ml (3/4 de tasse) de lentilles corail (rouges)

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes

2 tomates coupées en dés

250 ml (1 tasse) de sauce tomate

1 tige de thym

1 feuille de laurier

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpée

1. Couper les courges en deux sur la longueur puis les épépiner. Verser un filet d'huile sur la chair. Saler et poivrer. Déposer dans un plat de cuisson et ajouter 60 ml (1/4 de tasse) d'eau. Cuire au micro-ondes à haute intensité de 10 à 15 minutes (calculer 5 minutes par 450 g – 1 lb).

2. Pendant ce temps, faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Faire revenir les oignons de 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes, les lentilles, le bouillon, les tomates, la sauce tomate et les fines herbes. Assaisonner et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

3. À l'aide d'une fourchette, effilocher la chair des courges, en prenant soin de ne pas percer la pelure. Déposer dans un plat de cuisson. Napper de sauce et parsemer de fromage. Faire gratiner au four de 3 à 5 minutes à la position « gril » (*broil*).

Pain de viande au tofu

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **45 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

306 calories

Par portion : 306 calories ; protéines 29 g ; matières grasses 10 g ; glucides 25 g ; fibres 7 g ; fer 4 mg (29 % VQ) ; calcium 298 mg (27 % VQ) ; sodium 741 mg (31 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 paquet de tofu ferme de 300 g

225 g (1/2 lb) de mélange « sans-viande hachée » (de type Yves Veggie Cuisine)

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

125 ml (1/2 tasse) de son de blé

1 carotte râpée

1 boîte de champignons émincés de 284 ml, égouttés

1 œuf

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium

5 ml (1 c. à thé) de thym séché

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de mozzarella légère 18 % râpée

80 ml (1/3 de tasse) de ketchup

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans le contenant du robot culinaire, émietter le tofu. Transférer dans un bol.

3. Mélanger le tofu avec le mélange « sans-viande hâchée », l'oignon, l'ail, le son de blé, la carotte et les champignons.

4. Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec le bouillon, les fines herbes et l'assaisonnement. Incorporer ce mélange et la mozzarella à la préparation au tofu.

5. Tapisser un moule à pain de 25,5 cm x 13 cm (10 po x 5 po) d'une feuille de papier d'aluminium ou de papier parchemin. Verser la préparation dans le moule et égaliser le dessus.

6. Dans un petit bol, mélanger le ketchup avec la cassonade. Étaler cette préparation sur le pain de viande. Cuire au four de 45 à 50 minutes.

Tofu bourguignon

Préparation : **30 minutes** • Cuisson : **30 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

209 calories

Par portion : 209 calories ; protéines 15 g ; matières grasses 12 g ; glucides 13 g ; fibres 4 g ; fer 6 mg (43 % VQ) ; calcium 283 mg (26 % VQ) ; sodium 100 mg (4 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 bloc de tofu ferme de 450 g, coupé en gros cubes

250 ml (1 tasse) d'oignons perlés épluchés

250 ml (1 tasse) de carottes tranchées

500 ml (2 tasses) de champignons café coupés en quartiers

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

125 ml (1/2 tasse) de vin rouge

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

1 gousse d'ail hachée finement

Sel et poivre au goût

1 tige de thym

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

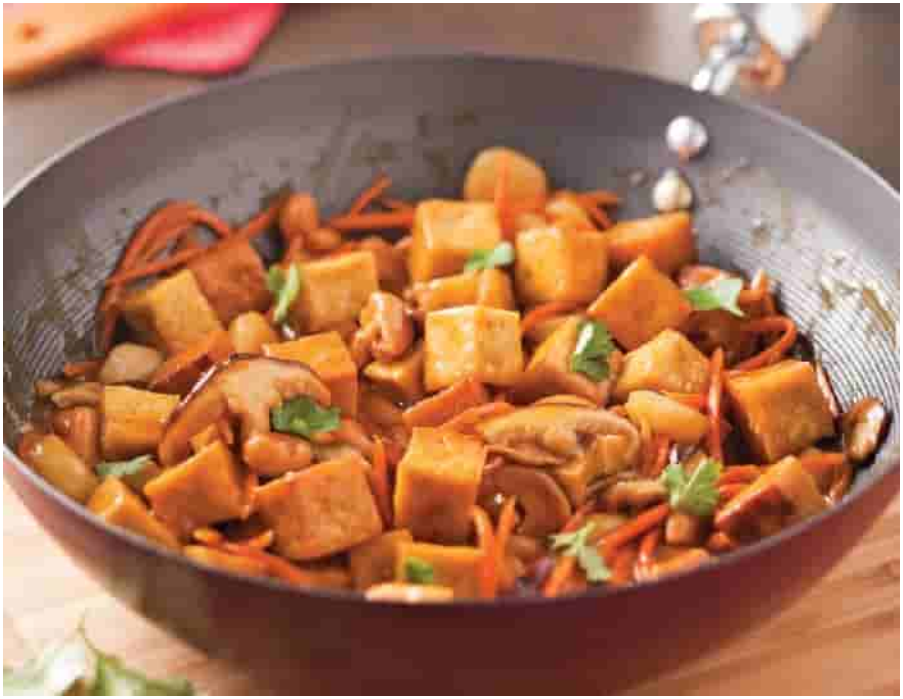
30 ml (2 c. à soupe) d'eau

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu vif. Faire dorer les cubes de tofu de chaque côté. Déposer sur un papier absorbant et réserver.

2. Dans une casserole, ajouter le reste de l'huile et cuire les oignons à feu moyen de 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3. Ajouter les champignons, la pâte de tomates, le vin rouge, le bouillon, l'ail et le tofu. Assaisonner et ajouter la tige de thym. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

4. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter dans la casserole et mélanger. Porter à ébullition et remuer délicatement jusqu'à ce que la préparation épaississe.



Sauté de tofu à l'orange et cajous

Préparation : **25 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

340 calories

Par portion : 340 calories ; protéines 13 g ; matières grasses 19 g ; glucides 30 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 61 mg (6 % VQ) ; sodium 688 mg (29 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

1 bloc de tofu ferme de 450 g

1 carotte

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

1 boîte de châtaignes d'eau entières de 227 ml, égouttées

8 shiitakes émincés

125 ml (1/2 tasse) de noix de cajou

Quelques feuilles de coriandre (facultatif)

Pour la sauce à l'orange :

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Sel et poivre au goût

1. Tailler le tofu en cubes d'environ 1,5 cm (2/3 de po) et couper la carotte en julienne.

2. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu de 2 à 3 minutes. Retirer de la poêle.

3. Dans la même poêle, cuire l'ail, les châtaignes d'eau, les shiitakes, la carotte et les noix de cajou de 3 à 4 minutes.

4. Dans un bol, mélanger le jus d'orange avec la sauce soya, la fécule et l'assaisonnement. Verser dans la poêle et remuer jusqu'à ébullition.

5. Ajouter le tofu et réchauffer 1 minute.

6. Si désiré, parsemer chacune des portions de coriandre au moment de servir.

Plaisirs non coupables

Ce n’est pas parce que l’on souhaite conserver ou atteindre un poids santé que l’on doit forcément réprimer nos envies de sucré ! Découvrez dans cette section un choix de desserts aussi légers que gourmands à déguster sans regret.

Verrines banane, poire, chocolat et crumble

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **5 minutes** • Quantité : **de 4 à 6**

portions

contenu de l'assiette

200 calories

Par portion : 200 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 9 g ; glucides 28 g ; fibres 2 g ; fer 0 m g ; calcium 41 mg (4 % VQ) ; sodium 50 mg (2 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

6 biscuits secs au chocolat (de type Petits plaisirs de Dare)

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

2 bananes

1 poire

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

60 ml (1/4 de tasse) de lait

1 tablette de chocolat au lait de 100 g

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, écraser les biscuits au chocolat puis les mélanger avec le beurre. Répartir la préparation sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four de 5 à 6 minutes.

3. Couper les bananes et la poire en dés. Déposer dans un autre bol et mélanger délicatement avec le jus de citron. Répartir dans six verrines.

4. Dans une casserole, porter le lait à ébullition. Retirer du feu.

5. Ajouter le chocolat dans le lait chaud. Remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

6. Napper les verrines de chocolat puis garnir chacune des portions de crumble.

J'aime aussi...

Crumble maison

Vous souhaitez préparer un crumble classique pour vos verrines ? La recette de base est simple comme bonjour : farine, cassonade et beurre en parts égales. Mélangez bien les ingrédients secs, puis ajoutez progressivement le beurre fondu. Gardez à l'esprit que *to crumble* signifie « tomber en miettes » en anglais, alors travaillez le tout avec une fourchette ou les doigts pour obtenir une pâte granuleuse. Pour un crumble au chocolat, ajoutez 45 ml (3 c. à soupe) de cacao aux ingrédients secs. Le crumble maison doit cuire au four de 20 à 25 minutes à 180 °C (350 °F) afin d'être bien croquant.

Gâteau aux carottes, noix et ananas

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **50 minutes** • Quantité : **12**

portions

contenu de l'assiette

203 calories

Par portion : 203 calories ; protéines 5 g ; matières grasses 7 g ; glucides 30 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 223 mg (20 % VQ) ; sodium 561 mg (23 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour le gâteau :

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de poudre à pâte

30 ml (2 c. à soupe) de cannelle

15 ml (1 c. à soupe) de bicarbonate de soude

10 ml (2 c. à thé) de muscade

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

1 pincée de sel

3 œufs

250 ml (1 tasse) de compote de pommes non sucrée

560 ml (2 1/4 tasses) de carottes râpées

125 ml (1/2 tasse) d'ananas en dés, égouttés

60 ml (1/4 de tasse) de noix de Grenoble hachées

Pour la crème fouettée :

125 ml (1/2 tasse) de crème à fouetter 35 %

15 ml (1 c. à soupe) de sucre à glacer

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

2 gouttes de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, fouetter les œufs puis incorporer la compote de pommes, les carottes, les ananas et les noix. Ajouter graduellement les ingrédients secs et remuer jusqu'à homogénéité.

3. Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et y verser la préparation. Cuire au four 50 minutes puis laisser tiédir.

4. Pendant ce temps, fouetter la crème à haute vitesse à l'aide d'un batteur électrique. Incorporer le sucre, les zestes et la vanille.

5. Tailler le gâteau en 12 carrés et déposer une cuillérée de crème fouettée sur chaque portion.

Le saviez-vous ?

Remplacer le gras par la compote

Aussi étrange que cela puisse paraître, la compote de pommes représente un bon substitut aux matières grasses. Si votre recette demande 250 ml (1 tasse) de beurre, de margarine ou d'huile, remplacez-la par la même quantité de compote de pommes non sucrée. Vos desserts seront aussi savoureux et tendres, tout en vous épargnant des calories et du gras !

Mini-fondants décadents au chocolat

Préparation : **15 minutes** • Réfrigération : **1 heure** Cuisson : **4**

minutes • Quantité : **12 portions (12 mini-fondants)**

contenu de l'assiette

142 calories

Par portion : 142 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 11 g ; glucides 9 g ; fibres 1 g ; fer 0 m g ; calcium 19 mg (2 % VQ) ; sodium 22 mg (0,9 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

135 g de chocolat noir 70 % en morceaux

80 ml (1/3 de tasse) de beurre non salé

45 ml (3 c. à soupe) de lait

60 ml (1/4 de tasse) de cassonade

2 œufs

15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

1. Dans un bol, déposer le chocolat et le beurre. Faire fondre au micro-ondes 90 secondes. Ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. La chaleur du beurre complétera la cuisson du chocolat. Réserver.

2. Dans un bol, fouetter la cassonade avec les œufs 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et blanchisse. Ajouter la farine et la fécule de maïs. Continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

3. Incorporer la préparation de chocolat au mélange d'œufs et remuer avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Laisser reposer la pâte au moins 1 heure au réfrigérateur.

4. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Beurrer ou enduire d'huile végétale en vaporisateur les alvéoles d'un moule à muffins. Déposer environ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte dans chaque alvéole. Cuire au four de 4 à 5 minutes. Le centre doit rester fondant. Démouler délicatement et servir aussitôt.

Le saviez-vous ?

Plaisir et santé : oui, c'est possible !

Une saine alimentation peut très bien rimer avec « dessert », « chocolat » et « calories » à l'occasion. Évidemment, la grosseur de la portion et la fréquence de consommation sont les concepts clefs à garder en tête ! C'est pour cette raison que nous vous présentons cette recette en format miniature !

Mini-cupcakes au thé chaï et zeste de lime

Préparation : **15 minutes** • Repos : **10 minutes** • Cuisson : **10**

minutes Quantité : **24 mini-cupcakes**

contenu de l'assiette

81 calories

Par portion : 60 calories ; protéines 1 g ; matières grasses 3 g ; glucides 7 g ; fibres 0 g ; fer 0 m g ; calcium 10 mg (0,9 % VQ) ; sodium 21 mg (0,9 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

80 ml (1/3 de tasse) de beurre

2 sachets de thé chaï

160 ml (2/3 de tasse) de farine

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime

1 pincée de sel

3 œufs

125 ml (1/2 tasse) de sucre

2 à 3 gouttes de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une petite casserole ou au micro-ondes, faire fondre le beurre. Couper les sachets de thé et verser leur contenu dans le beurre fondu. Couvrir le contenant d'une pellicule plastique et laisser infuser 10 minutes. Filtrer le beurre à l'aide d'une passoire fine.

3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, les zestes de lime et le sel.

4. À l'aide du batteur électrique, fouetter les œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer délicatement les ingrédients secs puis le beurre.

5. Tapisser de moules en papier ou beurrer les alvéoles d'un

moule à mini-muffins. Répartir la pâte dans les alvéoles. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

J'aime avec…

Crème fouettée parfumée à la lime

Par portion : 21 calories

Fouetter 125 ml (1/2 tasse) de crème à fouetter 35 % avec 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et 5 ml (1 c. à thé) de zestes de lime, jusqu'à l'obtention de pics fermes. Glacer les cupcakes avec cette préparation.

Carrés au yogourt, fraises et chocolat

Préparation : **20 minutes** • Réfrigération : **2 heures** Cuisson : **10**

minutes • Quantité : **16 carrés**

contenu de l'assiette

200 calories

Par portion : 200 calories ; protéines 4 g ; matières grasses 8 g ; glucides 28 g ; fibres 2 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 54 mg (5 % VQ) ; sodium 20 mg (0,8 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

250 ml (1 tasse) de cassonade

375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage

45 ml (3 c. à soupe) de cacao

1 à 2 pincées de cannelle

125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine

1 tablette de chocolat noir 70 % de 100 g

125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola

125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange

1 1/2 sachet de gélatine sans saveur de 7 g

500 ml (2 tasses) de yogourt aux fraises 2 %

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la cassonade avec la farine, le cacao, la cannelle, les noix de Grenoble et les flocons d'avoine.

3. Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou dans une casserole. Incorporer l'huile. Ajouter le chocolat fondu aux ingrédients secs et bien remuer.

4. Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et y transférer la préparation. Presser afin de former une croûte uniforme. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser refroidir complètement.

5. Dans un bol, verser le jus d'orange. Incorporer la gélatine et laisser gonfler 3 minutes. Faire chauffer quelques secondes au micro-ondes.

6. Dans un autre bol, verser le yogourt. Ajouter progressivement le jus d'orange en fouettant. Verser la préparation dans le moule, sur le premier mélange. Couvrir et réfrigérer 2 heures. Couper en 16 carrés.

Le saviez-vous ?

Vous êtes allergique aux noix ?

Vous devez bannir les noix de votre alimentation en raison d'allergies ? Ne boudez pas cette recette pour autant ! Remplacez simplement les noix de Grenoble par la même quantité de flocons d'avoine et le résultat sera tout aussi savoureux.

Tiramisu au citron

Préparation : **20 minutes** • Réfrigération : **8 heures** • Quantité : **10 portions**

contenu de l'assiette

192 calories

Par portion : 192 calories ; protéines 4 g ; matières grasses 14 g ; glucides 13 g ; fibres 0 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 86 mg (8 % VQ) ; sodium 43 mg (2 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 jaunes d'œufs

60 ml (1/4 de tasse) de sucre

125 ml (1/2 tasse) de mascarpone

180 ml (3/4 de tasse) de fromage blanc (de type quark)

90 ml (6 c. à soupe) de jus de citron

2 citrons (zeste)

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35 %

8 biscuits à la cuillère (doigts de dame) coupés en deux

1. À l'aide du batteur électrique, fouetter les jaunes d'œufs avec 30 ml (2 c. à soupe) de sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse et devienne mousseuse.

2. Incorporer le mascarpone et bien mélanger. Ajouter le fromage blanc et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation bien lisse. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron et le zeste des citrons. Mélanger et réserver.

3. À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer le reste du sucre et continuer à fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

4. Incorporer la crème fouettée au mélange de fromage en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

5. Verser le reste du jus de citron dans une grande assiette à fond plat. Tremper un à un et rapide ment les biscuits dans le jus afin de les imbiber légèrement. Répartir les morceaux de biscuits dans le fond de dix coupes à dessert ou verrines. Couvrir les biscuits avec la préparation au fromage et égaliser la surface à l'aide d'une spatule.

6. Réfrigérer au moins 8 heures avant de servir.

Muffins aux bleuets et à l'orange

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **20 minutes** • Quantité : **12 muffins**

contenu de l'assiette

184 calories

Par portion : 184 calories ; protéines 5 g ; matières grasses 6 g ; glucides 28 g ; fibres 2 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 45 mg (4 % VQ) ; sodium 138 mg (6 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de poudre à pâte

60 ml (1/4 de tasse) de beurre ou de margarine non hydrogénée

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

2 œufs

250 ml (1 tasse) de lait

375 ml (1 1/2 tasse) de bleuets frais ou surgelés

30 ml (2 c. à soupe) de zestes d'orange

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Tapisser de moules en papier ou huiler les alvéoles d'un moule à muffins.

3. Dans un bol, mélanger les farines avec la poudre à pâte.

4. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, battre le beurre avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Incorporer le lait.

5. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène en évitant de trop remuer.

6. Ajouter les bleuets et les zestes d'orange. Remuer délicatement quelques secondes.

7. Verser la pâte dans les alvéoles. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

8. Retirer du four. Démouler et laisser tiédir sur une grille.

Tarte au citron meringuée

Préparation : **45 minutes** • Cuisson : **8 minutes** • Quantité : **10 portions**

contenu de l'assiette

189 calories

Par portion : 189 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 5 g ; glucides 34 g ; fibres 0 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 9 mg (1 % VQ) ; sodium 68 mg (3 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour la croûte :

250 ml (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu

Pour la garniture au citron :

330 ml (11/3 tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

125 ml (1/2 tasse) de sucre

60 ml (1/4 de tasse) de fécule de maïs

2 jaunes d'œufs

45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron

Pour la meringue italienne :

125 ml (1/2 tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

2 blancs d'œufs

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Mélanger les ingrédients de la croûte. Répartir dans une assiette à tarte de 20 cm (8 po) et presser. Faire dorer au four 8 minutes. Laisser tiédir.

3. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec les zestes et le sucre. Retirer du feu.

4. Fouetter la fécule avec les jaunes d'œufs et le jus de citron. Filtrer.

5. Verser l'eau sucrée sur la préparation de jaunes d'œufs et fouetter. Remettre dans la casserole et laisser épaissir 2 minutes à feu moyen-vif, en fouettant. Verser sur la croûte.

6. Mélanger le sucre et l'eau dans une casserole. Chauffer à feu vif jusqu'à ce que la température atteigne 116 °C (240 °F) sur un thermomètre à cuisson. Retirer du feu.

7. À l'aide du batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à l'obtention de pics mous. Verser le sirop en filet et continuer à fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

8. Répartir sur la garniture au citron. Faire dorer la meringue au four 2 minutes à la position « gril » (*broil*).

Galettes à la mélasse

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **10 minutes par plaque**
Quantité : **30 galettes**

contenu de l'assiette

122 calories

Par portion : 122 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 4 g ; glucides 20 g ; fibres 0 g ; fer 2 mg (14 % VQ) ; calcium 32 mg (3 % VQ) ; sodium 103 mg (4 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

750 ml (3 tasses) de farine tout usage non blanchie

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

125 ml (1/2 tasse) de beurre ou de margarine non hydrogénée

45 ml (3 c. à soupe) de compote de pommes

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

180 ml (3/4 de tasse) de mélasse

1 œuf

180 ml (3/4 de tasse) de lait

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les épices.

3. Dans un autre bol, mélanger à l'aide du batteur électrique le beurre avec la compote de pommes, la cassonade et la mélasse jusqu'à homogénéité. Ajouter l'œuf et mélanger quelques secondes.

4. Incorporer les ingrédients secs en alternance avec le lait. Mélanger jusqu'à homogénéité.

5. Tapisser trois plaques de cuisson de papier parchemin et y déposer 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par galette, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po).

6. Cuire chacune des plaques au four de 10 à 12 minutes. Ne pas trop cuire : les biscuits sont prêts lorsqu'ils commencent à figer. Retirer du four. Laisser tiédir les galettes sur les plaques : la cuisson se terminera hors du four.

Rochers croustillants au chocolat, canneberges et épices

Préparation : **15 minutes** • Réfrigération : **1 heure** • Quantité : **12 rochers**

contenu de l'assiette

120 calories

Par portion : 120 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 8 g ; glucides 10 g ; fibres 3 g ; fer 3 mg (21 % VQ) ; calcium 18 mg (2 % VQ) ; sodium 4 mg (0,2 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

200 g de chocolat mi-sucré coupé en morceaux

250 ml (1 tasse) de céréales de riz soufflé

125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cannelle

1 pincée de cardamome moulue

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. Retirer du feu.

2. Ajouter le reste des ingrédients et remuer.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, former des rochers en utilisant environ 60 ml (1/4 de tasse) de préparation pour chacun d'eux.

4. Réfrigérer de 1 à 2 heures avant de servir.

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce que la cardamome ?

Originaire de l'Inde, cette épice de la même famille que le gingembre et le curcuma existe dans une trentaine de variétés. La plus connue chez nous est la verte, soit la plus parfumée. On la retrouve en gousse (on la préfère sous cette forme pour un goût plus prononcé), en graines ainsi qu'en poudre. Son arôme, qui se situe quelque part entre ceux du citron et de l'eucalyptus, se marie autant avec les mets sucrés que salés. Infusée en thé, bonne digestion assurée !

Savoureuses barres tendres tofu-fraises

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **50 minutes** • Quantité : **32 barres**

contenu de l'assiette

155 calories

Par portion : 155 calories ; protéines 3 g ; matières grasses 7 g ; glucides 19 g ; fibres 1 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 22 mg (2 % VQ) ; sodium 92 mg (4 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

250 ml (1 tasse) de cassonade

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine

250 ml (1 tasse) de margarine non hydrogénée

2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

2 œufs

1 bloc de tofu soyeux ferme (de type Mori-Nu) de 349 g

60 ml (1/4 de tasse) de lait

500 ml (2 tasses) de fraises fraîches tranchées

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Mélanger les farines avec 180 ml (3/4 de tasse) de cassonade et les flocons d'avoine. Ajouter la margarine et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Répartir au fond d'un moule de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) tapissé d'une feuille de papier parchemin. Bien aplatir et lisser la surface à l'aide d'une spatule.

3. Faire dorer au four 15 minutes.

4. Entre-temps, déposer dans le contenant du mélangeur les œufs, le tofu, le reste de la cassonade et le lait. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

5. Répartir les tranches de fraises sur la croûte et couvrir de la préparation au tofu.

6. Poursuivre la cuisson au four 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

7. Laisser complètement refroidir avant de tailler en barres.

Îles flottantes à l'érable et au caramel

Préparation : **15 minutes** • Cuisson : **14 minutes** • Quantité : **6 portions**

contenu de l'assiette

155 calories

Par portion : 155 calories ; protéines 3 g ; matières grasses 2 g ; glucides 32 g ; fibres 0 g ; fer 0 m g ; calcium 82 mg (7 % VQ) ; sodium 46 mg (2 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

Pour la Crème anglaise à l'érable :

45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs

2 jaunes d'œufs

310 ml (1 1/4 tasse) de lait chaud

2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

Pour les îles flottantes :

2 blancs d'œufs

60 ml (1/4 de tasse) de sucre

1 ml (1/4 de c. à thé) de vanille

Pour le Caramel :

80 ml (1/3 de tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

1. Mélanger le sirop d'érable avec la fécule. Incorporer les jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à homogénéité. Incorporer le lait chaud. Cuire au micro-ondes à puissance moyenne 10 minutes en fouettant toutes les minutes. Ajouter la vanille. Couvrir et réserver au frais.

2. À l'aide du batteur électrique, monter les blancs d'œufs en neige jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter graduellement le sucre en continuant de battre jusqu'à l'obtention de pics fermes. Ajouter la vanille.

3. Verser de l'eau dans une assiette creuse. Former six cylindres avec 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacun d'eux, puis en déposer deux à la fois sur l'eau. Cuire au micro-ondes à puissance maximale de 20 à 30 secondes, jusqu'à ce que les œufs gonflent. Déposer sur du papier absorbant. Répéter pour les autres cylindres puis réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.

4. Mélanger le sucre avec l'eau. Chauffer au micro-ondes à puissance maximale 3 minutes, jusqu'à ce que le caramel blondisse.

5. Répartir la crème anglaise puis les cylindres dans des

coupes à dessert. Napper de caramel.

Trio de fruits ensoleillés et sabayon au miel

Préparation : **20 minutes** • Cuisson : **5 minutes** • Quantité : **4 portions**

contenu de l'assiette

138 calories

Par portion : 138 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 2 g ; glucides 29 g ; fibres 3 g ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 22 mg (2 % VQ) ; sodium 4 mg (0,2 % VQ).
VQ = valeur quotidienne recommandée

2 jaunes d'œufs

30 ml (2 c. à soupe) de miel

Quelques gouttes de liqueur d'agrumes (de type Grand Marnier) ou

autre liqueur au goût (facultatif)

2 pêches coupées en quartiers

2 nectarines coupées en quartiers

1 mangue pelée et coupée en tranches

1. Dans un cul-de-poule ou dans un bol pouvant être chauffé, fouetter les œufs avec le miel et la liqueur d'agrumes (si la liqueur n'est pas ajoutée, incorporer quelques gouttes d'eau pour détendre la préparation).

2. Déposer le bol sur une casserole d'eau frémissante. Le fond du bol ne doit pas toucher l'eau. Fouetter vigoureusement de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les jaunes d'œufs augmentent de volume, épaississent et retombent en rubans. Retirer du feu et réserver.

3. Préchauffer le four à la position « gril » (*broil*).

4. Disposer joliment les fruits dans quatre assiettes à dessert. Garnir de sabayon.

5. Faire dorer au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessus du sabayon prenne une belle couleur. Déguster aussitôt.

Index des recettes

Plats principaux

Bœuf, porc et veau

Biftecks au vin rouge et poivre rose
Côtelettes de porc papillon farcies
Escalopes de veau farcies au brie
Escalopes de veau, sauce marsala et poivre
Filet de porc érable et mélasse
Frittata à la patate douce, au jambon et au fromage en grains
Mijoté de porc au four, sauce moutarde
Paninis au bœuf et céleri-rave
Ragoût de veau aux champignons
Sauté de bœuf à l'orange
Sauté de veau à l'asiatique

Mets végé

Courge spaghetti gratinée
Lasagne primavera
Omelette soufflée pizzaïola
Pad thaï végé
Pain de viande au tofu
Sauté de tofu à l'orange et cajous
Tofu bourguignon

Pâtes et pizzas

Capellinis aux crevettes nordiques, goberge et brocoli
Farfalles express au poulet et brocoli
Lasagne express au jambon
Mini-pizzas au poulet barbecue et tomates
Pâtes de maïs au thon, olives et tomates cerises
Pennes au chou-fleur, pois chiches et parmesan

Pennes au poulet cacciatore
Pizza aux légumes grillés
Pizza-ciabatta au poulet, poivrons rôtis et brie
Spaghetti, sauce à la viande et aux légumes
Spaghettis aux tomates cerises et noix de pin

Poisson et fruits de mer

Crevettes épicées en papillote, salsa de grenade et clémentines
Crevettes et pétoncles à la vinaigrette à l'érable
Filets de flétan lime et gingembre en papillotes
Filets de saumon, sauce miel et orange
Filets de sole roulés aux asperges
Filets de sole, sauce tomate et avocats
Filets de tilapia en croûte de pistaches
Mi-cuit de saumon à la méditerranéenne
Paëlla aux fruits de mer
Pétoncles poêlés miel et moutarde
Quesadillas au thon
Sauté de crevettes aux cinq épices
Sauté de saumon aux edamames

Poulet, dindon et canard

Brochettes de poulet au four
Cuisses de poulet en croûte d'épices
Escalopes de dindon à la putanesca
Pitas-pochettes au poulet à la grecque
Poitrines de canard, sauce aux framboises
Poitrines de poulet au miel et citron
Poitrines de poulet aux champignons
Poulet à l'indienne, marinade au yogourt
Poulet farci aux épinards, tomates séchées et fontina
Poulet sauté à l'asiatique
Sauté de poulet à l'ananas
Sauté de poulet au sésame

Vol-au-vent de tortillas au poulet

Salades-repas

Salade de bébés épinards, poires et brie

Salade de pommes de terre et truite fumée, vinaigrette citronnée au yogourt

Salade de poulet aux endives et noix

Salade de poulet et crevettes

Salade de poulet teriyaki à l'orange

Salade de riz, tomates et bocconcinis

Salade de saumon poché et pommes, vinaigrette aux agrumes

Salade tiède de couscous au poulet

Salade tiède de lentilles, canard confit et roquette

Salade tiède de quinoa aux edamames et à la feta

Soupes-repas

Chaudrée au poulet

Chaudrée de jambon et maïs

Minestrone au poulet

Soupe aux crevettes et à la coriandre vietnamienne

Soupe aux poivrons, tomates et bœuf

Soupe-repas aux légumes

Soupe-repas aux pommes de terre et poulet

Accompagnements

Avocats épicés grillés

Choux de Bruxelles et carottes

Julienne de courgettes

Julienne de légumes au safran

Légumes poêlés

Mesclun au vinaigre balsamique

Poireaux vinaigrette

Polenta crémeuse aux fines herbes et parmesan

Rapinis poêlés au pesto de tomates

Salade de crudités

Salade de roquette
Salade de roquette et noix
Salade de tomates cerises et aneth
Salade mesclun
Salade verte
Salade verte, vinaigrette citronnée
Sauce teriyaki maison

Desserts

Carrés au yogourt, fraises et chocolat
Crème fouettée parfumée à la lime
Crumble maison
Galettes à la mélasse
Gâteau aux carottes, noix et ananas
Îles flottantes à l'érable et au caramel
Mini-cupcakes au thé chaï et zeste de lime
Mini-fondants décadents au chocolat
Muffins aux bleuets et à l'orange
Rochers croustillants au chocolat, canneberges et épices
Savoureuses barres tendres tofu-fraises
Tarte au citron meringuée
Tiramisu au citron
Trio de fruits ensoleillés et sabayon au miel
Verrines banane, poire, chocolat et crumble

Les plaisirs gourmands de Caty

400 calories *ou moins !*

Bien manger sans culpabiliser

100 plaisirs gourmands, 0 culpabilité !
Manger fait certainement partie des plus grands plaisirs de la vie. Et parce que l'on surveille sa ligne, il faudrait s'en priver ? Pas question ! Avec ce livre, l'équipe de *Les plaisirs gourmands de Caty* s'est donné pour mission de prouver qu'il est possible de se régaler, même avec des plats comptant un maximum de 400 calories.

Si vous souhaitez perdre un peu de poids ou tout simplement le maintenir, ce livre s'adresse à vous ! En tout, vous y découvrirez 100 recettes variées et appétissantes qui fournissent 400 calories ou moins, dont de savoureux plats principaux et de succulents desserts allégés. De quoi vous faire saliver, sans culpabiliser !

Caty

ISBN 978-2-89856-103-0

9 782898 561030

Pratico pratiques

9,99 $